


Ю. С. ГАРДМАН

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ПРОСТЫЕ И ДОСТУПНЫЕ СОВЕТЫ




Юлия ГАРДМАН

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

## ПРОСТЫЕ И ДОСТУПНЫЕ СОВЕТЫ




Москва, 2001

ББК 53.5
Г 20

**Гардман Ю. С.**

**Г 20** Головная боль. Простые и доступные советы. — М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. — 32 с.

*Серия «Советы доктора Гардман»*

Если у вас часто болит голова, вы страдаете от приступов мигрени или из-за терзающих вас мучительных приступов не можете спокойно общаться с родственниками и друзьями, то эта книга — просто находка для вас.

Прочитав ее, вы узнаете, из-за чего болит голова, каковы основные симптомы головной боли и как с ней можно бороться, получите массу полезных советов, следуя которым, вы обязательно избавитесь от этой ужасной напасти.

**ББК 53.5**

*Издание подготовлено при участии*
*ЛА «Научная книга»*

ISBN 5-7905-0972-X

# (ВВЕДЕНИЕ)
# ЕСЛИ ЧАСТО БОЛИТ ГОЛОВА

Головная боль — бич современного человека, кара хуже всякой другой пытки. Чаще всего ее причина в том, что наше сознание не поспевает за ежедневно увеличивающимися темпами жизни: постоянная спешка, стрессы, конфликты дома и на работе — все это не проходит бесследно и оставляет глубокие, долго не заживающие раны в душе, дающие о себе знать в самый неподходящий момент.

Такова главная примета нашего времени: в век неимоверного прогресса науки человек зачастую оказывается поражен тяжелейшим недугом, излечение которого отнимает много сил и энергии. Тяжкие страдания делаются вашими постоянными спутниками, вследствие чего вы становитесь раздражительным человеком, ваша работоспособность падает, что порождает все новые и новые проблемы, решать которые становится все труднее и труднее.

Головная боль в чем-то сродни зубной: и та, и другая не прекратят изматывать вас, пока вы не ликвидируете причину недуга. Еще в древности страждущие главою считались несчастнейшими из людей. Вспомним хотя бы Понтия Пилата из романа М. Булгакова "Мастер и Маргарита", который протягивал руку и мысленно твердил: "Яду мне, яду". Это ярчайший пример тех страданий, которые сегодня стали нашими постоянными спутниками. Тем не менее свыкнуться с головной болью, несмотря на всю ее обыденность, не представляется возможным. Гораздо легче принять ответные решительные меры, нанеся таким образом болезни сокрушительный удар.

Действительно, когда есть возможность преодолеть мучительный недуг, необязательно подвергать себя истязаниям, терпя ужасную, изнуряющую все существо, боль. Намного проще прибегнуть к испытанным, проверенным средствам избавления, описанным в этой книге, где приведены способы борьбы за здоровую голову,

которая при бережном обращении будет дарить вам массу свежих идей и оригинальных мыслей.

С головной болью вы не сможете бороться за выгодное место под солнцем, которое могут занять ваши более здоровые конкуренты, чей внешний вид и мысли не омрачены проблемами, актуальными для вас. Этот недуг, несмотря на отсутствие каких-либо сверхразрушительных последствий для организма и опасности летального исхода, тем не менее сказывается на общем самочувствии далеко не лучшим образом. Пришло время избавиться от насущных проблем и бороться за успех, причем во всех направлениях, легко побеждая тех, кто осмелится встать на пути.

С помощью нашей книги вы добьетесь всего, что только в ваших силах. Покой и счастье в вашем доме станут теперь привычными и сами собой разумеющимися фактами, ведь вы сможете избежать многих проблем, связанных с плохим самочувствием и подавленным состоянием духа.

# Глава 1
# ПРИЧИНЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Пожалуй, головная боль — один из тех коварных недугов, которые способны напрочь лишить нас возможности заниматься какой-либо деятельностью, будь она физическая или, того хуже, умственная.

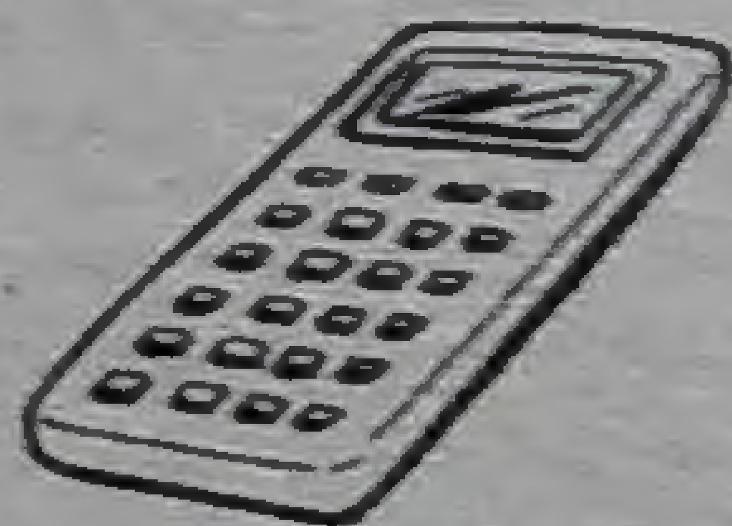
*Почему болит голова?*

Согласитесь, когда болит голова, совершенно невозможно подумать о чем-нибудь другом, отключиться от этой жуткой боли, казалось бы, пронзающей нашу бедную голову (ее содержание) насквозь. Весь мир кажется нам искаженным, словно проплывающим в тумане. Единственной мыслью в таком случае может быть только мечта о спасении, избавлении от этого монстра.

Считается, что женщины как более слабые и чувствительные существа в большей степени подвержены головным недомоганиям, чем мужчины. Так ли это на самом деле? И какую роль играет психологический фактор в возникновении головных болей?

**Статистика**

*Медицинская статистика утверждает, что 75 % всех страдающих подобными приступами — именно представительницы прекрасной, но увы, слабой половины человечества.*





Дело в том, что гормональная система женщин гораздо чаще мужской подвергается различного рода потрясениям. Среди них: начало и окончание менструации, прием гормональных контрацептивов, рождение детей и даже эмоциональ-

ные стрессы, которые вызывают изменение уровня эстрогена и серотонина — тех самых гормонов, которые провоцируют приступы головной боли.



Безусловно, в современную эпоху степень подверженности головным болям намного возросла. Причиной тому стал тот образ жизни, который мы ведем. Максимально загруженный рабочий день, большую часть которого мы заняты однотипной деятельностью, не покидая своего рабочего места, выходные, проведенные в домашних хлопотах, постоянные проблемы, дела, дела, дела... У кого от всего этого не закружится голова?

Тот факт, что мы большую часть времени проводим в помещении, а не на свежем воздухе, приводит к кислородному голоданию, что является одной из важнейших причин возникновения головной боли. Многочисленные стрессы и психические расстройства — все это играет свою негативную роль.



**Мнение специалиста**

*По данным медицинской статистики, 90 % жалоб на эпизодические или хронические приступы головной боли связаны с психологическими стрессами и могут проистекать от самых незначительных мелочей. Например, голова может заболеть из-за такой банальной вещи, как чтение рекламных объявлений в общественном транспорте, из-за неудобной одежды. Американские психологи считают, что даже хорошие вести вроде выигрыша в лотерею могут стать причиной возникновения головной боли.*



Механизм возникновения подобных приступов представляет собой следующее: гормоны, вырабатываемые в стрессовой ситуации надпочечниками и другими железами внутренней секреции, поддерживают мышечную систему тела в напряжении, подобном тому, какое бывает при физической нагрузке. Сосуды головного мозга сдавливаются, мышцы страдают от недостатка кислорода, в результате в головной мозг поступает сигнал по нервным волокнам, на который он и отвечает сильной головной болью. Постепенно боль проходит вместе со стрессом: выброс гормонов уменьшается, мышечное напряжение спадает, что и способствует прекращению боли.

Помимо психологических, возникновению головных болей немало способствуют и внешние факторы. Среди таких причин наиболее распространенными считаются различные изменения погодных условий, в частности перепады атмосферного давления, которые негативно сказываются на деятельности кровеносных сосудов.

**А знаете ли вы, что...**



*Обычная порция мороженого может стать причиной не только простудного заболевания, но и послужить причиной головной боли. На этот интересный феномен обратили внимание американские ученые, которые сочли его за один из своеобразных видов аллергической реакции отдельных личностей. Они же выработали и "противоядие" — не следует есть мороженое слишком холодным, лучше слегка растопить его и проглатывать маленькими порциями.*



Головная боль при мигрени носит приступообразный характер. Особой предрасположенности к этому заболеванию нет, но существует ряд причин, вызывающих частые и продолжительные приступы. Боль может возникнуть как в результате психического стресса, так и по многим другим причинам. Одной из таких причин могут быть изменчивые погодные условия.

*Существует ли предрасположенность к мигрени?*

**Статистика**



*Статистические данные свидетельствуют о том, что 80 % людей страдают от приступов мигрени именно в те дни, когда погода меняется. Это происходит из-за колебаний кровяного давления в организме, от повышенной чувствительностью ко внешним факторам. Если вы заметили, что приступы головной боли повторяются регулярно с приближением циклона, непременно обратитесь ко врачу, так как подобное явление свидетельствует о нарушении функций кровеносных сосудов.*

У большинства людей приступы мигрени обостряются к концу рабочей недели, что связано с нервным напряжением, накопившимся в течение будней. У владельцев автомобилей головная боль может быть вполне оправдана обилием стрессовых ситуаций, возникающих на дороге, — попадание в "пробки", столкновение с неопытными водителями, постоянно перебегающие дорогу как в положенном, так и в неположенном месте пешеходы.



*Мигрень – это наследственное заболевание?*

Официальное мнение специалистов заключается в том, что в происхождении этой болезни наследственный фактор играет значительную роль. Если ваши родители или близкие родственники страдали от ярко выраженных приступов мигрени, то не исключено, что ваша голова обречена на те же мучения.

Тем не менее многое зависит от того вида деятельности, которым занимались ваши родители. Медики давно подметили, что мигрень чаще всего мучит людей активных, целенаправленных, ответственных и честолюбивых. Объясняется это тем, что такие люди, как правило, почти всегда находятся в психологическом напряжении. Подобное состояние является достаточной причиной для запуска механизма мигрени при наследственной к ней предрасположенности.



**Статистика**

*Американская медицинская статистика свидетельствует о том, что у 70% пациентов, страдающих хроническими мигренями, родители тоже испытывали подобные симптомы; у 20 % опрошенных болел мигренью только один из ближайших родственников.*



*Может ли сотрясение мозга спровоцировать мигрень?*

Поскольку сотрясение мозга наступает в результате внушительного удара, оно может явиться причиной возникновения приступов головной боли. Как правило, подобные приступы обусловлены изменением тонуса внечерепных и внутричерепных сосудов.

Старайтесь по возможности избегать различных падений, число которых

значительно увеличивается с наступлением холодного времени года. Любой ушиб головы способен вызвать мигрень, это жуткое чудовище, избавиться от которого в дальнейшем будет нелегко.

Впрочем, по прошествии достаточного времени после излечивания от сотрясения мозга приступы головной боли должны постепенно становиться все более слабыми и непродолжительными, а потом и вовсе исчезнуть. Разумеется, это произойдет лишь в том случае, если вы будете вести активный, подвижный образ жизни и сами не спровоцируете развитие болезни.

Если после ушиба головные боли мучат вас постоянно, а в скором времени к ним присоединяются и такие симптомы, как онемение мышц шеи и затылка, острая резь за ушами при поворотах головы, немедленно обратитесь к врачу. Эти признаки говорят о возможном возникновении доброкачественной опухоли мозга.

**А знаете ли вы, что...**



*Несколько десятилетий назад в медицине был открыт так называемый "ген мигрени". В наибольшей степени он проявляется в том случае, если к наследственной предрасположенности присоединяется один из возможных поводов возникновения этого вида головной боли — колебание гормонального уровня, аллергические реакции на пищевые продукты и многие другие.*



*Могут ли повреждения позвоночника стать причиной головной боли?*

Повреждения позвоночника могут быть различной степени тяжести. В легких случаях травма всегда излечима, но смещения позвонков могут сказаться на нарушении деятельности кровеносных сосудов, что приводит к головной боли. Как правило, после выздоровления приступы мигрени не беспокоят пациента. Ускорению процесса лечения во многом способствует специально разработанный комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины и шеи.

В более тяжелых, серьезных случаях в результате повреждения позвоночника возможно полное или частичное прекра-

щение двигательной функции конечностей. В связи с этим к перечисленным выше причинам появления приступов мигрени прибавляется и неподвижный образ жизни больного. Безусловно, совокупность этих факторов способствует возникновению головных болей, особенно если человек и до травмы был подвержен подобным приступам.

♦♦♦

Люди, подверженные частым неврозам и стрессам, склонны утверждать, что у них — хроническая утомляемость, сопровождаемая постоянной головной болью. Так ли это на самом деле?

## *Хроническая головная боль — миф или реальность?*

Прежде всего, так называемая хроническая утомляемость возникает опять-таки от ведения неправильного образа жизни, от максимальной загруженности в течение рабочей недели, от неумения отдыхать и расслабляться. "В наши дни по-другому жить просто невозможно", — скажете вы. С самого утра у вас перед глазами возникает длинный список дел, которые нужно успеть сделать за день, масса проблем и вопросов, которые необходимо решить именно сегодня. А в выходные вы не находите ничего лучше, как выспаться до полудня, а оставшееся время провести у телевизора, сочетая такой "отдых" с выполнением домашних обязанностей, накопившихся за неделю.

И так изо дня в день, из недели в неделю. Все это непременно приводит к ощущению загнанной в колесе белки, что и вызывает состояние хронической утомляемости и головной боли. В действительности, в медицинской практике такая формулировка имеет место. Как правило, это тупые, ноющие, "стягивающие" боли, охватывающие обе половины головы в отличие от приступов мигрени. Со временем стенки сосудов головного мозга растягиваются и воспаляются, поэтому они становятся излишне чувствительными к любым гормональным изменениям в организме, перепадам атмосферного давления и т. д.

♦♦♦

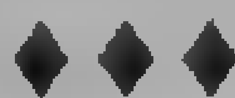
Головные боли могут быть вызваны и как побочный симптом в результате некоторых заболеваний, непосредственно не связанных с головным мозгом. Прежде всего, одним из таких

заболеваний следует считать психический невроз и его разновидности — депрессия, неврастения, ипохондрия... Этот ряд можно продолжить.

*Существуют ли заболевания, вызывающие частые головные боли?*

Кроме того, головные боли могут вызвать и химические вещества, например инфекционные токсины, образующиеся в организме во время перенесения различных заболеваний — таких, как грипп, пневмония, тонзиллит, корь. В принципе, послужить причиной возникновения приступов головных болей может любая болезнь, сопровождающаяся лихорадкой. Как правило, те препараты, которые мы принимаем для снятия жара, избавляют и от головной боли, что только подтверждает взаимозависимость этих двух явлений.

Такая разновидность симптомов, как головокружение, может быть вызвана не только реакцией на непривычные внешние факторы (например, боязнью высоты), но и при некоторых заболеваниях внутреннего уха.



Возникновению головной боли может способствовать и сильный, резкий запах. От того, приятен или неприятен этот запах, результат, как правило, не изменяется.

*Может ли сильный запах стать причиной головной боли?*

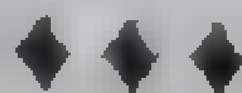
Предположим, в общественном транспорте с вами рядом стояла женщина, вокруг которой на несколько метров распространялся удушающий аромат приторно-сладких духов. За недолгое время совместного пути у вас вполне может развиться отвращение к подобному запаху и стремление как можно скорее от него избавиться. Разумеется, отрицательные эмоции, испытываемые при этом, могут спровоцировать приступ головной боли.

То же самое может произойти в случае с неприятным запахом. В довершение ко всему прочему, чувствительная натура может испытать и ощущение сильной тошноты, сопровождаемое головной болью. Особенно вредное воздействие оказывают различные газы и химические вещества, обладающие резким специфическим запахом. Помимо головной боли, они могут вызвать и общее отравление организма.



**А знаете ли вы, что...**

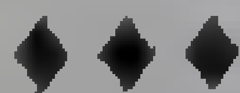
*Существует особый вид головных болей — токсическая сосудистая головная боль, которая возникает из-за плохой вентиляции помещения, отравления угарными газами или нитритами. Обычно она сопровождается повышением температуры. При этом необходимо немедленно обратиться к врачу.*



### Связаны ли мигрень и заболевания глаз?

Некоторые заболевания глаз имеют в качестве спутника головную боль. Особенно это касается тех случаев, когда зрение вынуждено функционировать в непозволительных условиях. Например, при неправильном подходе к работе за компьютером возникает резь в глазах, слезотечение, а также и головные боли. Приступы, мучащие вас изредка, время от времени, постепенно могут перерасти в хроническую мигрень.

Обратная реакция — заболевание глаз в результате головной боли — может возникнуть при кластерной мигрени, во время приступов которой к лицу приливает кровь, закладывает нос, возникает слезотечение и резко ухудшается зрение. Головная боль в этом случае носит резкий, колющий характер, обычно в области правого виска и глазницы.



### Бывает ли мигрень во время токсикоза?

Как известно, во время беременности в организме женщины происходят значительные изменения уровня гормонов. В связи с этим возможны некоторые проявления симптомов мигрени. Опасность быть подверженной приступам головной боли во многом возрастает при условии, если вы и раньше испытывали подобные неприятные ощущения.

Дополнительным фактором может послужить наследственная предрасположенность к мигрени. Если ваши родители или родители отца ребенка страдали от приступов мигрени, есть вероятность обострения головных болей, а также передачи их "по наследству" вашему малышу. Поэтому необходимо проконсультироваться с врачом для избежания осложнений.

# Глава 2
# СИМПТОМЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Вторая глава нашей книги посвящена проблеме распознавания симптомов головной боли. В ней мы расскажем вам о том, какие виды головной боли бывают, как распознать мигрень, как она протекает, и ответим на основные вопросы, возникающие в связи с ее симптоматикой.

Прежде всего несколько слов о головной боли как таковой. Она представляет собой патологические сосудистые процессы в головном мозге, некоторые из которых еще недостаточно изучены (например, мигрень).

Головные боли могут быть нескольких видов, на которые они разделяются в зависимости от причин возникновения и от локализации:

1) боли, сопровождающие гипертоническую болезнь (затылок, виски, лобные доли мозга — тяжесть, биение, при значительном повышении — тошнота и рвота);

2) мигрень (правая или левая половина головы — режущие и тянущие боли, биение, невыносимость света и звуков, тошнота и рвота);

3) боли, сопровождающие внутричерепное давление, например после долгой работы или перенапряжения глаз (лобные доли, глазные впадины, переносица — тяжесть, биение);

4) боли, сопровождающие заболевания мозга, например церебральный арахноидит (вся голова — тяжесть, режущие, ноющие боли, порой невыносимые);

5) боли, сопровождающие смену погоды, или так называемая погодная сенситивность (виски, области за ушами, глазные впадины — ноющие и давящие боли).

Мы подробно остановимся на мигрени, так как этот вид головных болей является преимущественно женским. Как показывает медицинская статистика, мигренью страдают около трети женщин.

О причинах проявления данного заболевания вы могли прочесть выше, а теперь вашему вниманию предлагается описание течения мигрени, то есть ее симптомы.

Начинается приступ мигренозных болей с так называемой "ауры". Она представляет собой сопровождающие начало спастических процессов в мозге изменения мировосприятия и настроения. Прежде всего это выражается в странном чувстве бодрости и веселости, возможно, особой яркости цветов окружающего мира. Затем реальность как бы отдаляется от человека, страдающего мигренью, и возникает ощущение, что четкость восприятия хотя и не нарушена, но все же изменилась.

Подобные чувства связаны с тем, что спастические процессы при мигрени первой своей локализацией имеют области глазных впадин и переносицы.

Затем происходит обнаружение боли как области давления, расположенной за глазами и носом. Это чувство сохраняется на некоторое время (которое для каждого больного индивидуально), после чего боль постепенно перемещается в одну из сторон головы и сохраняется в ней до конца приступа. Эта ярко выраженная локализация и является основным симптомом мигренозного приступа.

Интенсивность мигрени может быть различной: от слабого биения при резких движениях, проходящего при постельном режиме, до многочасовых жестоких болей, сопровождающихся рвотой, частичной слепотой и непереносимостью звуков.

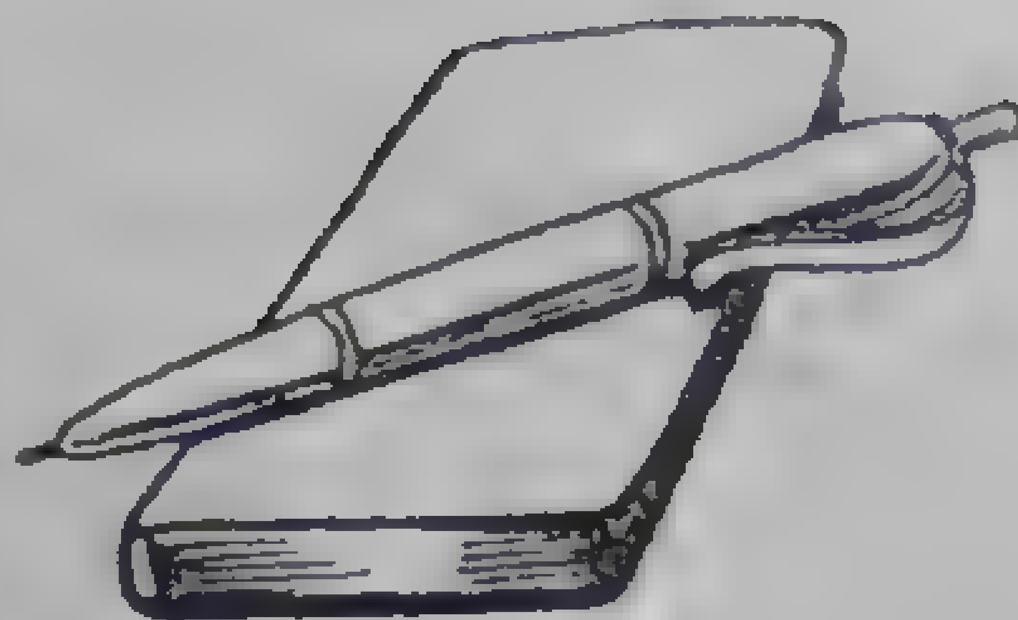
После принятия и действия лекарств больные начинают ощущать боль как более тупую, постепенно приглушающуюся. После снятия приступа на некоторое время остается чувство тяжести в голове.

Повторяемость приступов индивидуальна и зависит от гормональной активности женского организма. Наиболее вероятно появление приступов во время менструации.

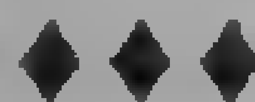
Известно, что многие из нас предпочитают не обращать внимания на проявления боли, игнорировать их. Бытует даже мнение, что реагировать на болезни стыдно, нужно тихо терпеть, не принимая никаких лекарственных средств.

Некоторые больные предпочитают использовать при лечении только растительные средства, так как имели опыт столкновения с некомпетентными медиками и разочаровались в химических лекарствах. Но так или иначе, они предпочитают терпеть боль, а не лечить ее.

**Возьмите на заметку...**



*Далеко не все виды головной боли следует терпеть. Например, боли, связанные с повышением артериального давления, мигренозные боли, боли, сопровождающие заболевания мозга, нельзя терпеть ни в коем случае.*



Рассмотрим каждый из этих видов боли. Гипертония дает знать о повышении давления через спазмы головного мозга, которые мы и воспринимаем как боль. Последняя не исчезнет до тех пор, пока не исчезнут причины, побуждающие ее к возникновению, то есть пока спазмы сосудов не прекратятся и давление не снизится.

Поэтому не стоит ждать прекращения подобной боли и надеяться на возможность перетерпеть ее. Вместо этого следует как можно скорее принять спазмолитическое средство, снижающее давление (соответствующее по силе воздействия высоте давления), и прилечь.

Боли, сопровождающие заболевания мозга, в большинстве своем настолько сильны, что не позволяют обходиться без обезболивающих средств. Поэтому не может быть и речи о том, чтобы пытаться перетерпеть их.

Результатом подобных попыток могут стать болевой шок и потеря трудоспособности.

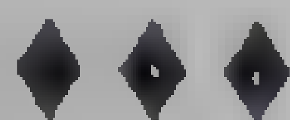
Мигренозные боли также нуждаются в терапевтическом вмешательстве, так как они имеют способность нарастать и становиться невыносимыми. Поэтому не стоит ждать усиления их интенсивности: принимайте обезболивающее своевременно.

При мигренозных приступах возможно остановить нарастание боли и прекратить течение приступа при помощи обезболивающих лекарств. В противном случае развитие приступа приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, тошноте, рвоте.

Своевременное же принятие лекарств избавит вас от подобных симптомов.

Об остальных видах головных болей можно сказать следующее: единственный их вид, не поддающийся контролю при помощи лекарственных средств, — сенситивные боли, связанные с переменой погоды (особенно в весеннее и осеннее время). Несмотря на употребление обезболивающего, они могут продолжаться и прекращаются только с установлением нового сезона.

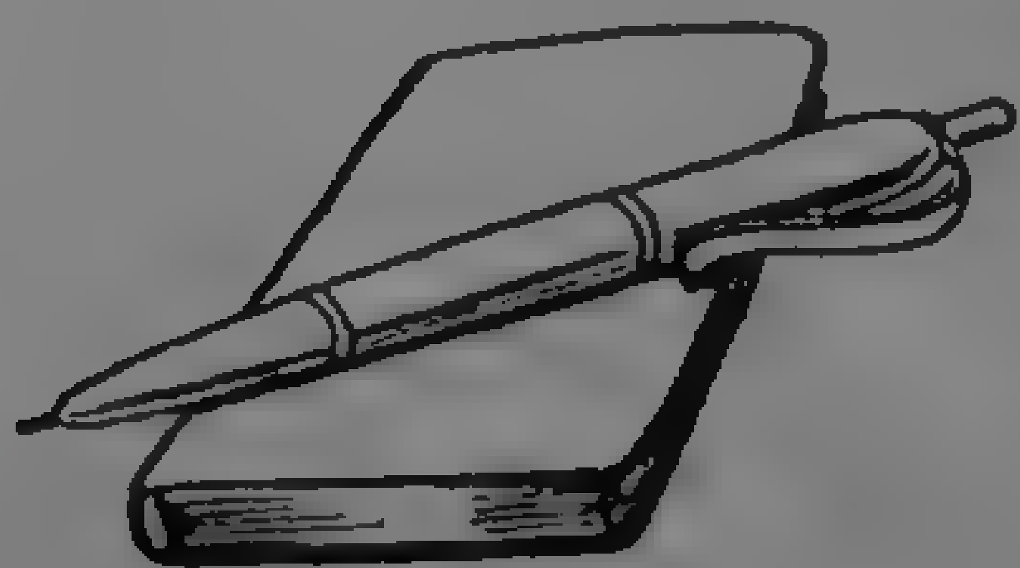
Внутричерепные боли могут поддаваться купированию при помощи спазмолитических или обезболивающих средств и при полном покое.



Следующий вопрос, интересующий страдающих головной болью, таков:

*Что такое "синдром хронической усталости", и как он связан с появлением головных болей?*

Синдром хронической усталости — детище нашего времени. Он был описан в медицине сравнительно недавно, в первой половине XX века. Основные его симптомы состоят в следующем: непрекращающееся чувство усталости, слабость, невозможность выполнять привычный объем работ, сонливость, невозможность сосредоточиться. Наряду с этим часто возникают головные боли, сопровождающие даже совсем небольшие нагрузки.



**Возьмите на заметку...**

*Причины возникновения синдрома хронической усталости — переутомление, авитаминоз, большие физические и умственные нагрузки. Средства лечения — отдых, прием витаминов, увеличение употребления овощей и фруктов, соков, сон в достаточном количестве, пребывание на свежем воздухе. Понятно, что сопровождающие синдром хронической усталости головные боли будут продолжаться до тех пор, пока сам синдром не будет излечен.*

# Глава 3
# ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

В этой главе мы расскажем вам о том, какие средства и способы существуют для лечения головных болей. Прежде всего хочется отметить, что основное внимание мы обратим на мигренозные боли, наиболее часто встречающиеся у женщин, а также на то, что среди множества средств, предлагаемых современной медициной для устранения и облегчения приступов, нас будут интересовать в основном природные и физиотерапевтические средства.

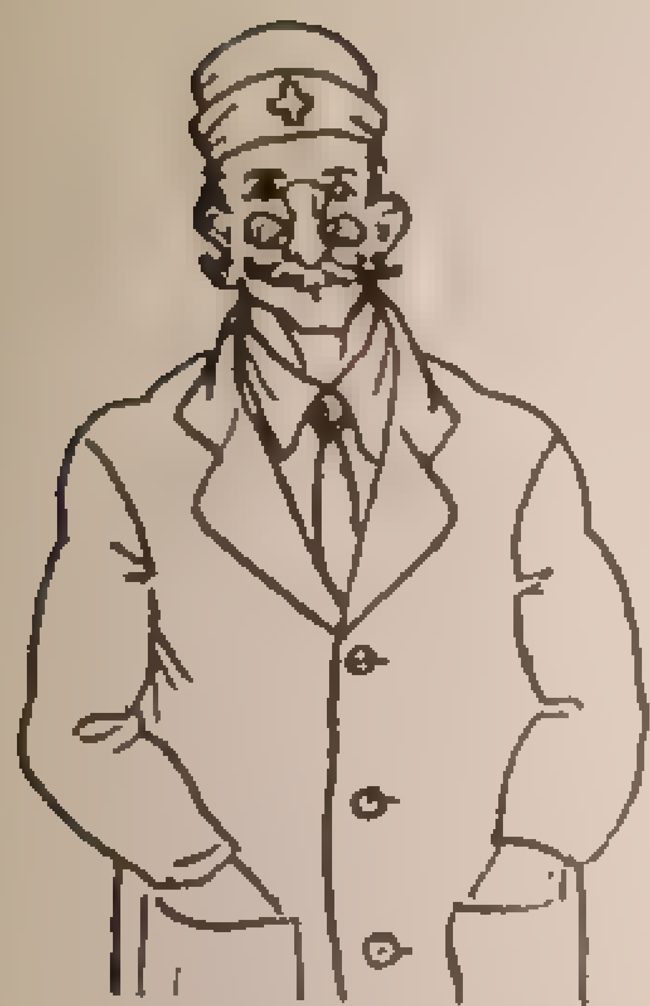
Начнем с короткого экскурса по обезболивающим средствам, а затем перейдем к описанию растений и лечебных средств, приготавливаемых с их использованием. Описание каждого способа приготовления средства будет сопровождаться конкретными советами по его дозировке и употреблению, а также кратким описанием действия данного средства на организм человека.

Как известно, обезболивающие средства могут содержать в своем составе различные вещества. Относительно этих составляющих обезболивающие делятся на группы. Одна из таких групп носит название по веществу, являющемуся основным компонентом входящих в нее лекарств. Это анальгетики. Понятно, что в их составе имеется то или иное количество анальгина — лекарства, способного успокаивать боль. Другими обезболивающими являются аспирин, кофеин, кодеин. Однако у большого количества людей в связи в разнообразием имеющихся в аптеках лекарственных средств возникает вопрос:

*Какие же есть лекарственные средства, способствующие излечению головной боли?*

Как показали изыскания; конкретного средства против мигренозных боеей не существует. Единственное средство, которое существует около века, — принять 1 г аспирина и прилечь. Однако медицинские исследования указывают

на очень важную роль пищевых продуктов при возникновении приступа, по причине чего основным средством борьбы с мигренью должна стать диета, исключающая мигреногенные вещества. Это следующие продукты: цитрусовые, шоколад, сыры, колбасы, яйца, животные жиры, подвергшиеся тепловой обработке, алкогольные напитки.



**Мнение специалиста**

*При первых симптомах появления мигрени следует устроить трехдневную голодовку, во время которой 2 раза в день (утром и вечером) делать теплые клизмы с водой, в которую добавлен сок лимона из расчета 1/2 лимона на 1 л воды. Эту процедуру нужно проводить 2—3 раза в неделю.*

*После завершения голодания следует трехдневная диета на основе свежеприготовленных овощных соков и сырых овощей и фруктов. Время длительности этой диеты — 2—3 недели. Вы можете приготовить разнообразные коктейли из соков, например морковно-шпинатный, морковно-яблочно-шпинатный, морковно-сельдерейно-петрушечно-шпинатный.*



Русская традиция предлагает следующий рецепт: лимонную корку очистите от белой кожицы и приложите к виску. Держите до тех пор, пока на коже висков не образуется красное пятно.

Еще одно средство — ватный тампон, смоченный соком красной свеклы, вложенный в ухо или нос.

**Всегда ли при приступах головной боли следует обращаться к врачу?**

При лечении головных болей можно использовать энергетику человеческого организма. Положите левую руку ладонью на затылок, правую — на солнечное сплетение. Посидите так 10—15 минут.

Поможет при мигрени и водолечение: обливайте холодной водой живот 3 раза в день.

Вдохните и задержите дыхание: боль стихнет, так как при выдохе возбудимость мозга снижается.

Попробуйте нюхать вербену или вербеновое масло.

И еще одно древнее средство — горячий компресс, туго наложенный на голову, и горячее питье.

Действительно, головная боль может иметь различные причины, и ее нарастание часто вызывает беспокойство. Однако для того чтобы знать, действительно ли головная боль способна нести за собой негативные последствия, необходимо познакомиться с этимологией вашего конкретного заболевания.

Например, боли, сопровождающие повышение артериального давления, способны привести к ухудшению общего состояния организма, поэтому если они стали частыми, если давление часто повышается, то обратиться к врачу следует обязательно.

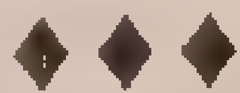
Если же боли сопровождают мигренозные приступы, то даже при их усилении бояться не стоит, ведь мигрень не приводит к патологическим изменениям мозга. Можно обойтись и без вызова врача, если следовать советам, предложенным нами выше.

Боли при повышении внутричерепного давления также можно контролировать, но проконсультироваться с врачом необходимо, для того чтобы подобрать нужные лекарственные средства для лечения самого давления.

Боли, сопровождающие заболевания мозга, могут требовать вызова врача, если приступы достаточно интенсивны и вызывают потерю работоспособности, резкое ухудшение самочувствия.

Сенситивные боли, связанные с переменой погоды и сменой сезонов, не требуют обращения ко врачу. Достаточно поддерживать в норме давление и принимать общеукрепляющие средства (например, витамины).

Еще один вопрос, на который следует обратить внимание, связан с давно известным средством борьбы с головной болью — холодными примочками.



*Эффективны ли холодные примочки, или их быстрая помощь при болях является мифом?*

Действие холодных примочек основывается на начинающихся при их прикладывании сокращениях сосудов, то есть местном спазмолитическом эффекте. Однако далеко не все головные боли являются следствием спазматических процессов, поэтому примочки помогают не всегда.

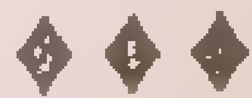
Для того чтобы узнать, стоит или нет применять их, вы должны разобраться в том, имеют ли ваши боли спазматическую природу. При положительном ответе холодные примочки применять можно, при отрицательном стоит подыскать другое средство.

Как мы уже отмечали, мигрень является по преимуществу женским заболеванием, и по этой причине женщины часто задаются вопросом:

*Можно ли излечить мигрень, не прибегая к помощи врачей?*

Ответ на этот вопрос не совсем прост. Дело в том, что причины появления мигрени изучены еще далеко не полностью. Есть мнения, что она возникает в связи с дисбалансом гормонов в организме, в связи с неправильным питанием, с нарушением циркуляции крови в сосудах головного мозга.

Естественно, что существуют давно применяемые народные средства против мигрени, которые помогают преодолеть приступ и облегчить боль, однако полностью излечить данное заболевание они не в силах, так как его механизм до конца не известен, и этот факт не позволяет исключать неизлечимость мигрени.

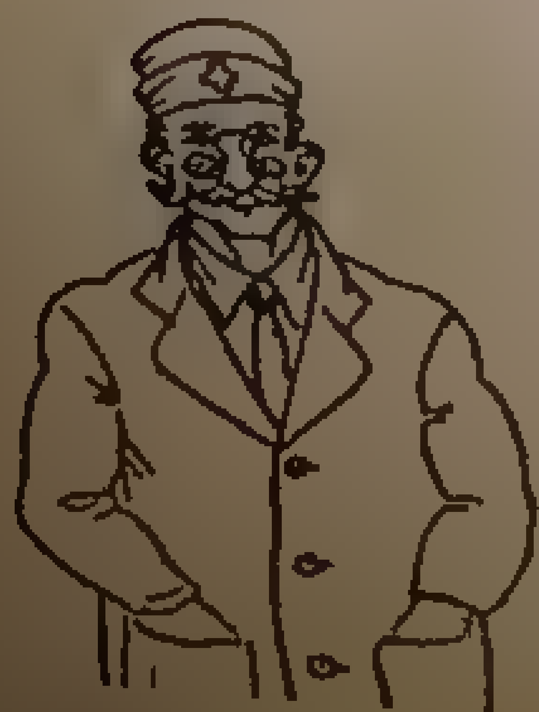


*Правда ли, что ароматерапия может справиться с болью?*

Действительно, целебные свойства масел могут оказать оздоравливающее воздействие на организм однако в связи с только что описанными нами особенностями мигрени полного исцеления они принести не могут.

Вы можете попробовать легкий массаж, натирания висков и лба, затылка и основания шеи с использованием масла шалфея, смеси льняного и розового масел. Также хорошо использовать массаж запястий и ступней ног с последующим их укутыванием.

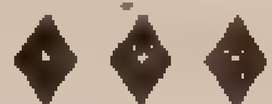
Возможность применения гомеопатических средств в связи с головными болями также является проблемой, интересующей многих женщин. Действительно, в последнее время мы наблюдаем появление в аптеках множества гомеопатических средств, предписываемых практически против всех болезней.



**Мнение специалиста**

*Что же представляют собой гомеопатические средства? Это препараты, изготовленные исключительно из природных средств: трав, кореньев, цветов и соцветий, минералов. Их действие отличается от*

*действия химических препаратов большей мягкостью, они лишены противопоказаний, не содержат веществ, негативно влияющих на другие органы.*



Однако нужно заметить, что еще одной особенностью гомеопатических средств является медленный темп появления результатов и сниженное качество излечения (то есть, в отличие от химических препаратов, которые быстро и эффективно снимают боль, гомеопатия действует медленно, а ее эффективность может быть довольно низкой).

Поэтому лучше всего использовать гомеопатические средства не в качестве основных, а в качестве вспомогательных (щадящих) при лечении болей.



*Можно ли каким-либо способом отвлечься от головной боли?*

Ответ на этот вопрос зависит от того, о какой именно боли идет речь. Понятно, что при болях высокой интенсивности никакие попытки отвлечься к успеху не приведут. Однако при болях низкой интенсивности, например при слабовыраженной тяжести, покалывании, легких сенситивных болях, можно попытаться обратить внимание на что-то другое.

Например, вы можете послушать тихую приятную музыку, посмотреть любимый фильм, поговорить по телефону, если есть возможность — немного прогуляться на свежем воздухе, если глаза терпят свет — почитать книгу (желательно, чтобы ее содержание было не слишком "грузящим", например любовный роман, стихи, даже милые детские сказки). Или же просто подумайте о приятном.

**Это интересно...**

*Вот рецепт одной женщины, которая, страдая головными болями, умела отвлекаться от них: в уме сочинять романы или представлять, как ходишь по магазинам, покупая понравившиеся вещи, о которых давно мечтала.*

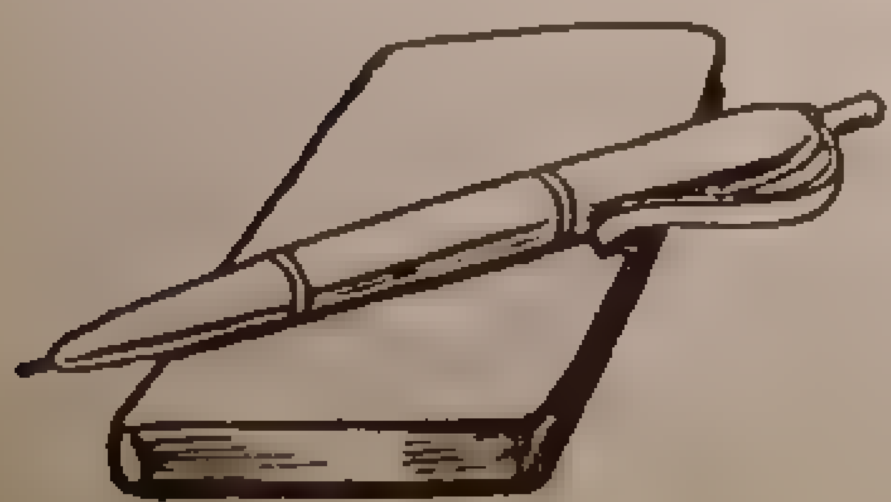


# Глава 4
# ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И ОБЩЕНИЕ

Головная боль, как известно, приносит не только физические страдания, но и является причиной заметного ухудшения настроения. Можно сказать больше: постоянные головные боли, которые часто осложняют многие хронические заболевания, приводят подчас к очень серьезным последствиям, например к развитию депрессивного состояния, избавиться от которого бывает очень сложно.

*Что делать, если мигрень – причина плохого настроения?*

Говоря об этой проблеме, нельзя не заметить следующее. Между головной болью и настроением действительно существует неразрывная связь, но очень часто она бывает обратной. Мы имеем в виду то, что плохое настроение негативно влияет на наше самочувствие и вызывает мигрень. Думаем, что доказательства приводить не нужно. Вы и сами наверняка замечали, как сильно начинает болеть голова, если вы расстроены и ваше настроение оставляет желать лучшего. Именно поэтому чаще повторяйте про себя или вслух, что нервничать нужно как можно меньше.



**Возьмите на заметку...**

*Вашим главным девизом должны стать очень простые, но необычайно мудрые слова: "Думай о хорошем, только о хорошем". Постарайтесь взглянуть на себя со стороны: голова болит, но это не значит, что жизнь кончена. А именно так ведут себя те, кто не может избавиться от этой боли на протяжении нескольких дней. Они забрасывают в дальний угол все свои дела и в полном смысле этого слова запираются в четырех стенах. Вся их жизнь сводится только к головной боли.*

Конечно, от этого человек только усугубляет болезненное состояние, ведь давно известно, что наше физическое состояние напрямую зависит от душевного самочувствия. Именно поэтому попытайтесь "переключиться" с неприятных ощущений и занимайтесь тем, что доставляет вам только положительные эмоции.



Если вы замечаете, что не помните дня, когда не вспоминали о своей больной голове, то попробуйте повлиять на свое здоровье несколько необычным путем. Можно, конечно, выпить таблетку и т. д., но вы все-таки постарайтесь уделить большее внимание своему настроению. Наверняка окажется, что вы пали духом и все вокруг видится в мрачном свете. Отвлекитесь от своих мрачных раздумий. Начните с того, что запретите себе думать о плохом. Вы скажете, что это невозможно, ведь ваши мысли все время заняты только одним — когда же наконец пройдет эта чудовищная боль?

Итак, запомните простой совет. Если вы хотите вновь почувствовать себя абсолютно здоровым и полноценным человеком, то постарайтесь улучшить свое настроение. Как известно, каждый из нас описывает головную боль по-разному, но наверняка у каждого наступают "просветления", то есть ослабления приступа боли. Пользуйтесь этими моментами и спешите повысить свое настроение. Поверьте, в медицинской практике существуют такие случаи, когда смех и веселье излечивали не только от мигрени.

Если у вас постоянно болит голова, не закрывайтесь в своей комнате и не лежите, глядя в потолок и издавая при этом жалобные стоны. Такое можно позволить себе только в том случае, если головная боль для вас — очень редкое явление. Не замыкайтесь на своих болезненных ощущениях, продолжайте общаться с близкими, друзьями, коллегами по работе. Не отменяйте увлекательные встречи или посещение театра.

Если вы чувствуете, что головная боль вызвана постоянным нахождением в закрытом помещении, то покиньте свой дом и отправьтесь на прогулку. Попросите близкого вам человека сопровождать вас во время этой прогулки. Выберите самое приятное время суток — наступление сумерек, когда солнце еще не село, но уже близится его закат. Природа поможет вам расслабиться и ощутить гармонию мира.

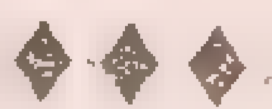
Если головная боль настигла вас в выходные дни, то ни в коем случае не меняйте свои планы, например выбраться на природу, в лес или пойти в кино, театр. Не отказывайтесь себе в приятном, иначе

вы снова замкнетесь на своей боли и она усилится вдвойне из-за плохого настроения.



**Это интересно...**

*Однажды произошел вот такой забавный случай. У девушки ужасно разболелась голова. Всю ночь она мучилась от этой непроходящей мигрени, пока к ней в гости не пришли два младших брата. Они все время веселили ее, показывали забавные фокусы. Девушка даже не заметила, как прошла головная боль. Лекарства не помогли, а вот приподнятое настроение с легкостью избавило девушку от мигрени.*



Действительно, во время головной боли нам хочется остаться в одиночестве и хоть немного побыть в покое. Конечно, внимательные родственники и друзья обязательно поймут ваше состояние и постараются оставить вас в тишине. Но дело в том, что многие из нас вынуждены жить в квартирах с не очень толстыми стенами, где слышимость очень высока. Именно поэтому больному человеку кажется, что звук телевизора даже при закрытой двери слишком громок или кто-то из членов семьи специально топает, когда проходит мимо комнаты, где лежит человек с больной головой. Конечно же, это не так. Если у вас болит голова, ваше восприятие чрезмерно обострено. Звуки слышатся отчетливее и громче, запахи не дают покоя, свет даже от вечерней лампы раздражающе действует на нервы.

*Как быть, если близкие раздражают вас во время приступа мигрени?*

Все это так, но это не значит, что вы должны “срывать зло” на своих близких. Они стараются помочь вам, облегчить ваши страдания, поэтому не подозревайте их в отсутствии сочувствия и в эгоизме. Воспользуйтесь их помощью, оцените их желание отвлечь вас от грустных мыслей. Но если ваше состояние слишком тяжелое, то побудьте наедине с собой, только не раздражайтесь при этом на своих родственников.

Если вы уверены в том, что хотите остаться в одиночестве, то спокойно скажите об этом своим родственникам.

Если вы чувствуете, что головная боль настолько сильна, что вы не можете выполнять свои привычные домашние дела, то

вежливо попросите своих близких помочь вам. Если же боль сильна не настолько, чтобы "сваливать" свои дела на плечи других, то не отказывайтесь от них. Может случиться и такое, что за выполнением привычных обязанностей вы забудете о мигрени, ведь недаром пожилые люди на вопрос о состоянии здоровья отвечают: "Некогда болеть, надо дело делать".

**Это интересно...**



*Как известно, качество работы в критических ситуациях намного повышается. Экстремальные ситуации всегда способствуют более правильному принятию решений и способны помочь человеку найти решение любой, даже самой сложной проблемы. Частые головные боли также можно сравнить с экстремальной ситуацией, во время которой у человека обостряется не только восприятие окружающего мира, но и происходит активизация всех внутренних ресурсов. Конечно, такое возможно только в том случае, если человек не расслабляется под влиянием недуга, а наоборот, собирает свою волю в кулак и продолжает жить так, как будто он не испытывает никакой боли.*

# Глава 5
# ГОЛОВНЫЕ БОЛИ НА РАБОТЕ

В наше время очень многие люди страдают от головной боли. Причины могут быть самми разными. Нередко головная боль мешает работать. Важно прежде всего установить причину головной боли на работе. Если на работе вы постоянно переутомляетесь, если вам нужно постоянно быть сосредоточенной или напрягать зрение, то результатом всего этого может стать головная боль.

*Что делать, если головные боли вызваны вашей работой?*

В этом случае следует подумать о перемене работы. Возможно, вам более подойдет другая работа или хотя бы другой участок работы. Если же работа вам нравится и вас она устраивает, то стоит подумать о различных средствах защиты от головной боли. Это могут быть как различные медикаменты, так и специальные способы избавления от головной боли.

Необходимо также посоветоваться с врачом о причинах частых головных болей. И если врач будет рекомендовать сменить место работы, то следует все же прислушаться к советам.



Если вам необходимо оставаться на работе, когда болит голова, то в этом случае можно воспользоваться лекарствами. Это могут быть анальгетики (но не более 2 таблеток) или, если боль очень сильная, назальный спрей дигидергот.

*Как быть, если голова заболела на работе, а уйти нельзя?*

Но можно обойтись и без лекарств. Прежде всего следует помассировать болевые зоны. Сядьте прямо, спина должна упираться в спинку стула. Шею держите прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Начинайте массировать участки головы. Начните с висков. После этого

помассируйте центр лба. Затем точку над переносицей. Опять несколько секунд массируйте виски. Теперь несколько раз надавите в области ямок, которые расположены за ушами. Помассируйте затылок и небольшие углубления на шее. После этого сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и посидите спокойно в течение 7—10 минут.

Если у вас нет времени на эту процедуру, то постарайтесь хотя бы помассировать виски. При этом закройте глаза. Затем посидите 2—3 минуты спокойно. При этом лучше всего глядеть на какую-то вещь зеленого цвета. Зеленый цвет поможет снять напряжение.



*Можно ли релаксацией предотвратить головную боль?*

Да, с помощью релаксации можно предотвратить головную боль. Если вы достаточно долго работали, то необходимо отвлечься и расслабиться. Для этого вам нужно сесть поудобнее. Ноги лучше положить на какую-то подставочку, руки на подлокотники кресла. Если на вас тесная одежда, то ее следует снять (пиджак) или расстегнуть (верхние пуговицы блузки, платья и пуговицы на рукавах). Это достаточно просто проделать, если вы работаете в отдельном кабинете. В этом случае не помешает снять и туфли.

Посидев несколько минут без движения, встаньте и пройдите по кабинету. Хорошо, если вы в это время будете без обуви. Почувствуйте ворс ковра. Теперь нужно сделать несколько легких упражнений, которые помогут вам снять усталость.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх и ненадолго задержите. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Затем плавно опустите руки. Проделайте это упражнение несколько раз.

Чтобы снять усталость и расслабиться, можно походить по кабинету несколько минут. Хорошо предотвращает головную боль холодная вода. Поэтому вы можете плеснуть себе в лицо несколько пригоршней холодной воды. Но вытирать лицо не следует. (Макияж можно подправить чуть позже.) Если же вы боитесь его испортить, то подержите руки под холодной водой, а затем холодными руками дотроньтесь до щек, висков и шеи.

Не забудьте холодными пальцами слегка помассировать виски, лоб и переносицу. Затем посидите несколько минут, стараясь ни о чем не думать. Вы хорошо расслабитесь, и вас не будет мучить головная боль.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы прочитали книгу, содержащую рецепт если не панацеи, то, во всяком случае, избавления от мучительной головной боли, обуявшей большую половину человечества. Вы имеете право на свое маленькое счастье, в круг которого, естественно, не входит этот недуг. Бессонные ночи, изматывающие все существо, остались позади, и ваша жизнь вступила в совершенно новую замечательную фазу.

Семейная жизнь становится тем удовольствием, которым, собственно, и должна в идеале являться. Все потому, что вы стали обладательницей мощного заряда энергии, который можете передавать окружающим, а они, в свою очередь, будут дарить вам свою любовь и нежность. Работа, которая прежде тяготила вас, отныне превращается в удовольствие, дополняемое денежными средствами, которыми начальство отмечает вашу высокую работоспособность и старательность.

Теперь вы смело можете осуществлять свои самые смелые начинания: устроить свою личную жизнь, завести мимолетный или долгий роман, даже начать собственное дело. Можете быть уверены, что с нашей помощью осуществление вашей идеи станет вам по плечу. Ваши успехи, хорошее настроение и внешний вид непремённо будут замечены, что принесет вам массу выгод и преимуществ перед возможными соперницами. В нашем жестоком мире, где выживает сильнейший, победит только та, кто более умело и быстро решит свои же проблемы, и с нашей помощью этим человеком будете именно вы.

В эпоху тотальной конкуренции, причем во всех сферах жизни, нужно сохранять самообладание и выдержку, а эти два качества невозможно помыслить без спокойного и здравого рассудка. А если последний омрачен страданиями, подобными головной боли, то ни о какой победе в борьбе за достойное существование не может быть и речи.

Чтобы вам не пришлось прозябать на задворках жизни, наблюдая за тем, как другие радостно наслаждаются благами, которых они добились, советуем вам взять себя в руки и использовать заложенный в вас потенциал на достижение успеха.

# Содержание

*Юлия Сергеевна Гардман*

**ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

ПРОСТЫЕ И ДОСТУПНЫЕ СОВЕТЫ

*Серия «Советы доктора Гардман»*

Художественный редактор *П. Навдаев*
Редакторы: *Е. Левина, С. Сегеда*
Компьютерная верстка *О. Мазаев*
Компьютерная графика *А. Сидоренко, Д. Сергеев*
Технические редакторы: *П. Малитиков, Т. Крючина*
Корректор *Е. Шушакова*

**Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры**

Оригинал-макет подписан в печать 23.03.2001 г. Формат 84×108/32.
Гарнитура «Times». Печать офсетная. Печ. л. 1,0.
Тираж 10000 экз. Заказ № 1011.

**Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.**
**Страничка во "всемирной паутине": www.ripol.ru**

**«РИПОЛ КЛАССИК»**
**109147, Москва, Б. Андроньевская ул., д. 23**
**ЛР № 064925 от 16.01.97 г.**



Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии издательства
"Самарский Дом печати"
443086, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.

## В РЕГИОНАХ

**книги издательства «РИПОЛ КЛАССИК»**

**вы можете приобрести по следующим телефонам и адресам**

| | |
|---|---|
| Ростов-на-Дону | **♦ООО «Эмис»**<br>тел.: (8632) 32-87-71; Буденовский пр., д. 104/91<br>e-mail: emis@rost.ru |
| Ростов-на-Дону | **♦ООО «Владис»**<br>тел.: (8632) 90-71-31; e-mail: vladis-book@aaanet.ru |
| Санкт-Петербург | **♦Диля**<br>тел.: (812) 567-31-96; Ткачей ул., д. 4<br>e-mail: dylia@comset.net |
| Челябинск | **♦Интерсервис**<br>тел.: (3512) 66-62-95; Свердловский пр., д. 14 |
| Екатеринбург | **♦ЧП Ларина**<br>тел.: (3432) 65-37-66; |
| Новосибирск | **♦ООО «Топ-книга»**<br>тел.: (3832) 36-10-26; e-mail: office@top-kniga.ru<br>интернет-магазин www.top-kniga.ru |
| Новосибирск | **♦ООО «Санти»**<br>тел.: (3832) 16-51-06; Северная ул., д. 19<br>e-mail: santi@mezon.nsk.su |
| Киев (на всей территории Украины) | **♦Книжный дом «Орфей»**<br>тел.: (044) 418-84-73; Красных Казаков пр., д. 6 (магазин); e-mail: sale@orfey.Kiev.ua<br>www.orfey.Kiev.ua |

# ВНИМАНИЕ! КНИГИ ПО ПОЧТЕ!

**Уважаемые читатели!**

Одно из ведущих издательств России «РИПОЛ КЛАССИК» и популярный журнал в системе «Книги-почтой» «РИПОЛ ПОСТ» представляют книги, которые вы можете заказать и получить по почте в любом населенном пункте страны от Калининграда до Владивостока.

**Никакой предоплаты!**

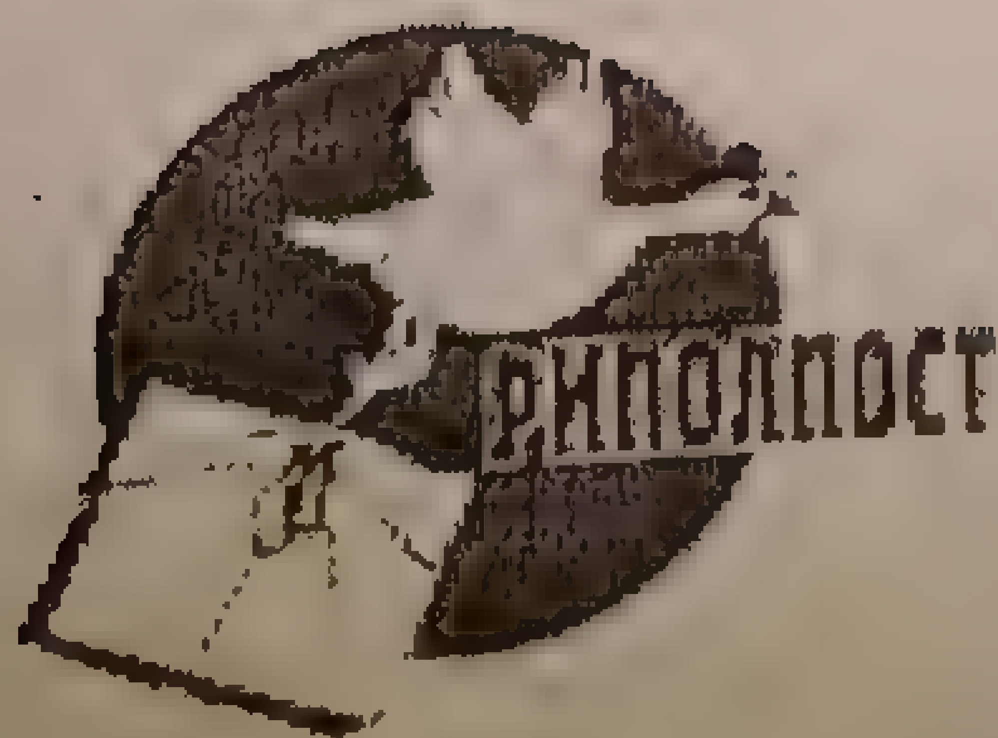
Вы заплатите за книги, когда будете получать их в своем почтовом отделении.

**ВНИМАНИЕ!**

Книги по издательским ценам.
Дополнительно вы платите **только** за почтовую доставку

**Порядок заказа книг:**

Для заказа любых из предложенных книг вы можете прислать заявку на почтовой карточке или обычным письмом. Впишите свои данные: **индекс, адрес, фамилию, название книги, количество экземпляров** и отправьте ваш заказ по адресу:
**129336, Москва, а/я 5.**




**Уважаемые читатели!**

Заказав хотя бы одну книгу, вы будете совершенно БЕСПЛАТНО получать журнал «РИПОЛ ПОСТ» с книжными новинками и бестселлерами ведущих издательств страны.



# Золотая
## кулинарная коллекция от Елены Молоховец
## в 9 томах
+
## Кулинарная записная книга в подарок

Предлагаем вашему вниманию Золотую кулинарную коллекцию от Елены Молоховец, в которой представлено огромное собрание рецептов вкуснейших и аппетитнейших блюд. Такой кулинарной коллекции еще не было! Это прекрасно оформленное девятитомное издание станет настоящим сокровищем для любой хозяйки. А еще вы получите в подарок записную книжку с разделителями по тематике блюд, куда вы сможете записывать рецепты «фирменных» семейных кушаний.

Переплет. Золотое тиснение, 120x170, 416–448 с. в книге.

Вы можете получить **Золотую кулинарную коллекцию**, а также бесплатный каталог книг нашего издательства, отправив заявку по адресу:

**129336, Москва, а/я 5.**

Книги высылаются наложенным платежом (оплата на почте при получении).


ISBN 5-7905-0972-X
9 785790 509728

В заявке обязательно укажите свою фамилию, имя, отчество, полный почтовый адрес (с индексом) и количество заказываемых экземпляров.

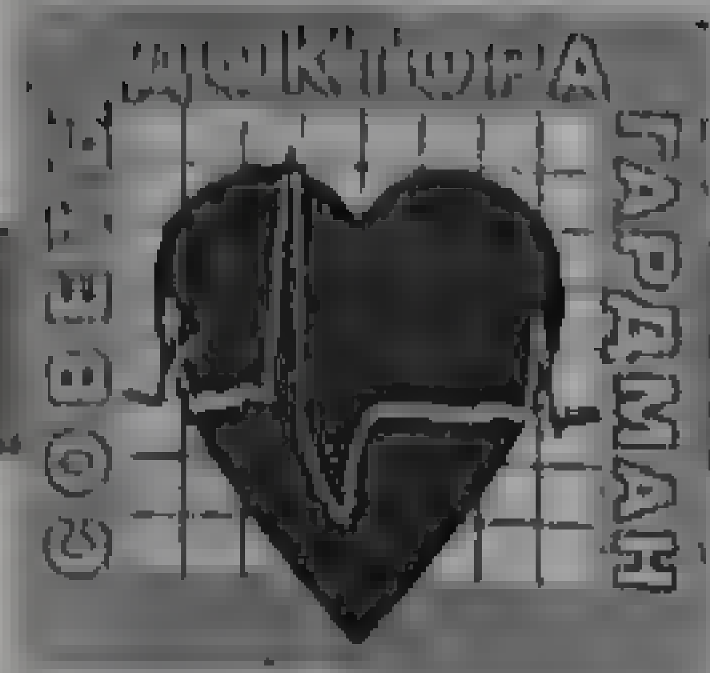





Ю. С. ГАРДМАН

# НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ

## КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ




Юлия ГАРДМАН

# НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ

## КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ




Москва, 2001

ББК 53.5
Г 20

**Гардман Ю. С.**

**Г 20** Неприятные запахи. Как от них избавиться. — М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. — 32 с.

*Серия «Советы доктора Гардман»*

Как часто нас беспокоят те или иные запахи, появление которых настораживает, а то и раздражает. Зачастую это не самые приятные ароматы, от которых хочется поскорее избавиться.

Что такое запах, от чего он зависит и как появляется — ответы на эти и другие вопросы вы найдете в книге с незатейливым названием «Ваше величество — запах».

В ней интересно и доступным языком в форме вопросов и ответов рассказывается о том, что волнует каждого. В книге поставлены практически все вопросы, интересующие современных читательниц, которым небезразличен как собственный имидж, так и уют в своем доме.

Книга рассчитана на широкий круг читательниц.

**ББК 53.5**

*Издание подготовлено при участии*
*ЛА «Научная книга»*

**ISBN 5-7905-0971-1**

# ВВЕДЕНИЕ

В жизни нас почти всегда окружают запахи. Очень часто именно они играют важную роль в том, как мы относимся к окружающему, какие мысли и чувства у нас вызывает какое-то конкретное место, какое впечатление складывается о каком-то конкретном человеке. Но ведь не всегда запахи бывают приятны. Конечно, восприятие запахов зависит во многом от индивидуальных пристрастий, мнений каждого, но в неприятии некоторых "ароматов" люди почти всегда сходятся. Именно поэтому от многих неприятных запахов желательно быстро избавляться. Если вы хотите узнать, от чего, по какой причине возникают многие неприятные запахи, что они собой представляют, как легко и эффективно от них избавиться, тогда вам просто необходимо обратиться к данной книге.

# Глава 1
# ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗАПАХАХ?

*Что такое запах?*

Запах — это свойство какого-либо вещества, составляющих его частиц. Причем запахи распространяются в пространстве и воздухе мельчайшими частичками, как бы "просачиваясь". Сейчас насчитывают более 400 тысяч различных запахов, которые способен воспринимать человек. Причем до сих пор не существует их научной классификации, а называются они по тому веществу, которое их издает ([illegible] запах гнили), либо же по качеству (приятный, неприятный, [illegible]). Различные запахи могут поглощаться чем-либо, например одеждой, которая способна впитывать запах дыма, пищи, духов. Запахи воспринимает только лишь орган обоняния человека или животного.



*Почему человек пахнет?*

Каждая вещь, каждое существо обладает своим определенным запахом, даже если орган обоняния человека не в состоянии определить, что это за запах. Он является составляющей частицей самого вещества. У каждого человека есть свой запах, причем он глубоко индивидуален. Считается, что наиболее ощутимый запах человека возникает из-за того, что волосяные луковицы, находящиеся в кожном покрове, выделяют пахучий секрет. Этот индивидуальный запах как раз и помогает собакам идти по следу в поисках пропавшего или же скрывшегося. Кроме того, у человека возможны и другие запахи. Например, один из наиболее сильных — так называемый запах пота — возникает из-за того, что пахучий секрет, смешиваясь с потом на коже, начинает окисляться, в выделениях селятся бактерии и микробы. Это-то и является причиной запаха.

Человек воспринимает и запоминает все происходящее целостно, то есть зрительными анализаторами, слуховыми, вкусовыми и, конечно, с помощью обоняния. При этом запах сохраняется в глубинной памяти. Очень часто какой-то конкретный запах в памяти бывает тесно связан с определенным моментом жизни. Но в подсознании порой откладывается не событие, а переживания, вызванные этим самым событием. В том же случае, когда один определенный запах несколько раз сопутствовал одним и тем же переживаниям, чувствам, формируется сложная цепь образов. Именно поэтому запах в состоянии вызвать из глубин подсознания какие-то эмоции и переживания.

*Запах может "воскресить" эмоции или конкретные переживания?*

Кроме того, в ответ на раздражитель, то есть в данном случае на какой-то определенный запах, в организме человека вырабатываются гормоны, которые, в свою очередь, влияют на его настроение, ощущения, провоцируют определенные эмоции. Таким образом, какой-то аромат может вызвать соответствующую психическую реакцию.



В наше время отсутствие неприятных запахов от человека действительно воспринимается как признак его цивилизованности. Ведь цивилизованный человек следит за чистотой своего тела, соблюдает непреложные правила гигиены, для того чтобы соответствовать общепринятым правилам, чтобы общение или просто пребывание рядом с ним не доставляло окружающим неудобств и неприятных ощущений.

*Отсутствие запаха – признак цивилизованности?*

Но в то же время цивилизованность еще не означает, что у человека должен полностью отсутствовать какой-либо запах. Цивилизованный человек может воспользоваться любой парфюмерной композицией, от него может исходить слабый мускусный запах. Самое главное в этом — соблюдать меру. Запах должен чувствоваться только при тесном, близком контакте. Именно в таком случае он может восприниматься как признак цивилизованности.



Уничтожение индивидуальных запахов зависит только от желания человека и от его окружения. Конечно, существуют обще-

принятые критерии, которые следует учитывать, чтобы не производить на окружающих людей негативного впечатления.

Так, общепринятым является, что все нездоровые запахи, запахи больного человека (как, например, “тяжелое дыхание”, являющееся следствием какого-то заболевания) неприятны окружающим.

### НАДО ли уничтожать ВСЕ запахи?

Но в то же время бытует мнение, что некоторые естественные запахи тела не производят на людей отталкивающего впечатления, а в интимной обстановке многим партнерам естественный мускусный аромат даже приятен, более того, действует возбуждающе. Так что соответствующая личная гигиена, конечно, должна быть, она необходима, но, с другой стороны, уничтожение запахов тела — дело индивидуальное, решаемое каждым в зависимости от своего желания и отношения к запаху близких людей.



**Это интересно...**

*Древние монголы полагали, что запах человеческого тела отпугивает злых духов, и по этой причине не мылись годами. Считалось, что если помыться, то запах исчезнет, а человек окажется беззащитным и утратит свое счастье.*



Да, действительно, грязные волосы издают неприятный запах. Этот запах может быть как интенсивным, так и не очень сильным. Прежде всего причиной запаха является то, что на коже

### Грязные волосы издают неприятный запах?

головы также расположены сальные и потовые железы. Волосяные луковицы, находящиеся в кожном покрове головы, выделяют пахучий секрет. Этот же пахучий секрет, смешиваясь с потом на коже головы, начинает окисляться, что приводит к появлению бактерий и микробов. В результате появляется специфический, считающийся неприятным запах.

Кроме того, волосы прекрасно впитывают запахи окружающей среды. Именно поэтому они могут за тот период, пока их не мыли, впитать не только запах духов, но и запахи сигарет, дыма, какие-то другие неприятные запахи. Поэтому индивидуальный (не очень приятный) запах грязных волос в соединении с неприят-

ными запахами, которыми они могли пропитаться, составляет нежелательную “композицию”, которая устраняется только лишь тщательным мытьем волос.



*Существуют ли “профессиональные” запахи?*

Да, профессиональные запахи существуют. Ведь запах — это мельчайшие частицы, перемещающиеся по воздуху. Запах какого-то вещества при длительном нахождении в непосредственной близости впитывается в волосы, кожу, одежду человека. Этот запах постепенно становится неотделим от человека, он может выветриться только через продолжительный отрезок времени: при условии, что человек не будет взаимодействовать с веществом, издающим подобный аромат.

Конечно, не все профессии приводят к подобному “заимствованию” человеком запаха того, с чем он соприкасается на работе. Только лишь в том случае, если происходит постоянное взаимодействие с пахучими веществами.

Именно поэтому от людей, занимающихся рыболовецким промыслом, будет исходить рыбный запах, от пекарей — запах дрожжей, теста (если, конечно, производство не автоматизировано), от рабочих, шоферов — запах машинного масла, нагретого металла и так далее. Чаще всего от этих запахов сразу избавиться невозможно, но при желании можно заглушить какими-либо другими.



*Почему некоторым людям нравятся запахи краски, бензина, клея и т. п.?*

Прежде всего это явление связано с какими-то нарушениями обменных процессов в организме человека. Чаще всего подобное пристрастие говорит о том, что существует или переизбыток какого-то вещества в организме, или (скорее) его недостаток. Это еще не свидетельствует о серьезном заболевании, но в то же время явно сигнализирует о патологии обменных процессов, которая может быть как временной, краткой, так и длительной.

Кроме того, очень часто люди могут испытывать неожиданное пристрастие к каким-либо “странным” запахам (например, к запахам краски, бензина, керосина иногда испытывают тягу беременные женщины). Это вполне закономерно и связано также с изменениями в обмене веществ, с перестройкой всего женского тела, готовящегося к материнству.

# Глава 2
# ЗАПАХИ ТЕЛА

Бесспорно, каждый человек обладает своим, только ему присущим запахом. Этот индивидуальный запах зависит от особенностей функционирования его организма: эндокринной системы, а также обмена веществ. Каждый человек неповторим и поэтому имеет свой индивидуальный запах.

*У каждого человека индивидуальный запах?*

Под индивидуальным запахом можно понимать естественный запах кожи человека. Если кожа чисто вымыта, то такой запах различить достаточно трудно. Но, помимо этого, в запах кожи человека могут "вплетаться" и другие запахи. Если человек постоянно работает с деревом, стружкой, краской, то его кожа поневоле "пропитывается" этими запахами, которые также становятся неотъемлемым атрибутом этого человека. Кожа человека, работающего постоянно с веществами, обладающими сильным и стойким запахом, может приобрести специфический запах. С помощью мыла и различных ароматических средств подобный запах можно устранить или хотя бы приглушить.

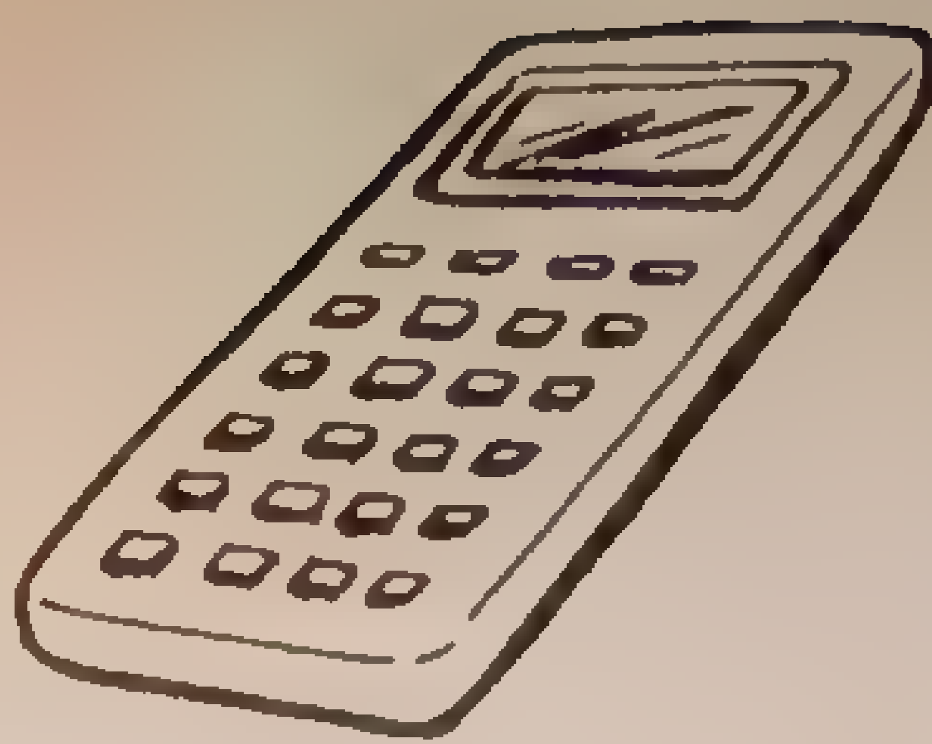


Очень многие люди пользуются различными средствами, которые заглушают естественный запах. Это различные дезодоранты, аэрозоли, духи или туалетная вода. Также это может быть запах косметики. Запах ароматических веществ перебивает естественный запах тела человека.

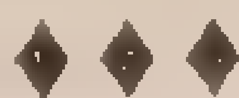
*Может ли человек различать индивидуальные запахи?*

Индивидуальный запах другого человека можно различить в том случае, если человек не пользуется какими-то ароматическими средствами. Помимо этого, индивидуальный запах можно различить, находясь в непосредственной близости от человека.

**Статистика**

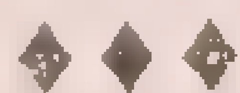


***По статистическим данным, большинство мужчин в интимной обстановке предпочитает естественный запах тела женщины, но также более 50 % женщин при интимной близости предпочитают естественный запах тела мужчины.***



*Меняется со временем индивидуальный запах?*

Да, индивидуальный запах со временем может измениться. Ведь ребенок имеет свой индивидуальный запах. Кожа маленьких детей пахнет молоком. Потоотделение у них менее интенсивное, чем у взрослых. Когда ребенок подрастает, его запах меняется. Особенно это может быть заметно в подростковый период. Все процессы в организме протекают очень активно. В это время организм подростка полностью перестраивается, что сопровождается усилением обменных процессов и накладывает отпечаток на изменение индивидуального запаха. С наступлением половой зрелости также меняется и индивидуальный запах. Он может измениться и в преклонном возрасте.



*От чего зависят индивидуальные запахи?*

Это зависит прежде всего от индивидуальных особенностей человеческого организма: у одних людей обмен веществ происходит более интенсивно, у других — менее. Также большую роль играет здоровье человека. При некоторых заболеваниях метаболизм может замедляться, что очень сильно влияет на индивидуальный запах. Ведь запах, который исходит от здорового человека, практически не ощущается. Индивидуальный запах зависит от того, насколько хорошо работают внутренние органы (желудок, кишечник и др.), а также от состояния кожи. Большое значение имеет выделительная система. Не последнюю роль играют потовые железы. Не следует забывать и о возрасте человека. Важное значение имеет также и пол человека, ведь индивидуальный запах мужчин весьма отличается от запаха женщин.



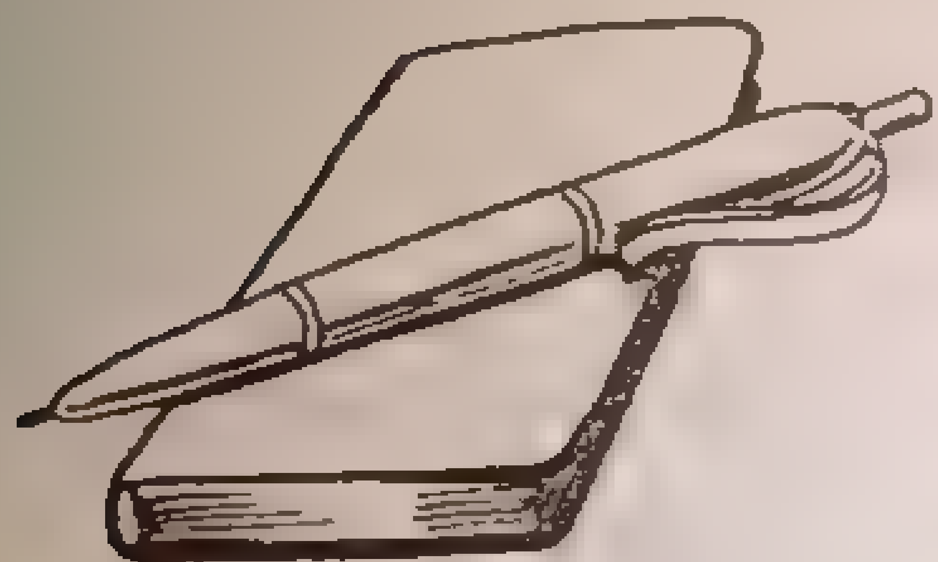
Да, во время болезни индивидуальный запах может немного измениться. Это связано с тем, что в это время нарушается

слаженная работа всех органов человеческого тела, что сказывается и на индивидуальном запахе. При болезни возникает какой-то очаг воспаления, и в связи с этим меняется и обмен веществ в организме.

### *Запах меняется во время болезни?*

Когда человек заболевает, его индивидуальный запах становится резким и может быть достаточно неприятным для окружающих.

Если человек здоров, то даже запах пота может не восприниматься как неприятный (при элементарном соблюдении правил гигиены).



**Возьмите на заметку...**

*Выделения потовых желез обретают свой специфический запах при соприкосновении с воздухом: при взаимодействии с воздухом ферменты, входящие в состав пота, окисляются. Эти выделения становятся питательной средой для различных бактерий и микробов, которые способствуют появлению соответствующего "аромата". Когда человек заболевает, в питательной благоприятной среде оказывается гораздо большее количество микробов, которые делают запах пота особенно неприятным.*



Не последнюю роль в этом играет и метаболизм больного человека.

Индивидуальный запах здорового человека уловить довольно трудно, если кожа содержится в чистоте. В этом случае индивидуальный запах практически не различим. Большое влияние могут оказать всевозможные ароматические вещества, которые заглушают естественный запах человеческого тела.

### *Пахнет ли абсолютно здоровый человек?*

Помимо этого, естественный запах может заглушать аромат, исходящий от одежды и косметики.

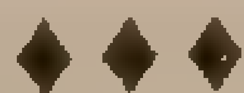
# Глава 3
# ЗАПАХ ИЗО РТА

Причин появления неприятного запаха изо рта (научно его называют "галитоз") множество. Галитоз — это не заболевание, а только лишь симптом. Поэтому он не возникает сам по себе, а бывает обусловлен какой-то одной или несколькими причинами, образом жизни, личной гигиеной или заболеванием. К таким причинам относятся недостаточно тщательный уход за полостью рта, создающий благоприятные условия для размножения бактерий, курение. Кроме того, причиной галитоза могут также являться расстройства деятельности печени или пищеварительной системы. У некоторых женщин неприятный запах изо рта может появляться и в определенные фазы менструального цикла.

*От чего зависит появление неприятного запаха изо рта?*

Развитию галитоза также может способствовать сухость во рту и, как следствие этого, недостаточное антисептическое воздействие слюны, то есть во рту создаются условия, благоприятные для размножения бактерий. Причиной же подобной сухости могут стать тяжелые физические нагрузки, истощающие организм, прием многих препаратов, или же сухость становится симптомом какого-то заболевания.

Кроме того, причиной запаха изо рта может стать употребление некоторых продуктов питания (лук, чеснок) или алкогольных напитков.



Если запах изо рта обусловлен каким-то заболеванием (то есть человек не курит, часто чистит зубы), то скорее всего в основе "тяжелого" дыхания лежит расстройство деятельности печени или органов пищеварительной системы. Кроме того, причиной

запаха изо рта могут быть как различные заболевания зубов или полости рта (стоматиты, болезни десен), так и некоторые болезни, вызванные нарушением обменных процессов.

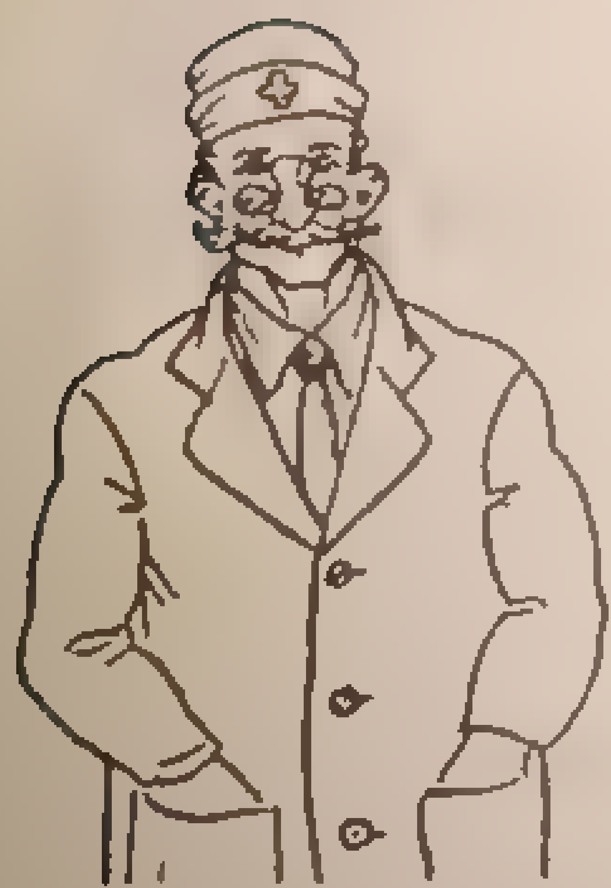
*Можно по запаху изо рта определить, чем болен человек?*

Но сделать конкретный вывод, чем именно болен человек, профессионально правильно может только врач, и не по одному лишь запаху изо рта, а по совокупности признаков и симптомов. Специалист же и поможет (назначив лечение) избавиться от заболевания, а следовательно, и от запаха.



В том случае, если запах изо рта не связан с заболеванием, необходимо прежде всего определить его причину. Следует проанализировать, чем мог быть вызван галитоз. В том случае, если запах появился из-за курения или после приема алкоголя, то следует либо устранить первопричину (перестать курить, не принимать спиртного), либо пытаться "заглушить", уменьшить неприятный запах.

*Как быть, если запах изо рта не связан с заболеванием?*



**Мнение специалиста...**

*Чтобы избавиться от неприятного запаха, вызванного недостаточным уходом за полостью рта, следует чистить зубы, как рекомендуют стоматологи, не менее 3 минут после каждого приема пищи (3 раза). Кроме того, желательно пользоваться зубочисткой, часто менять зубную щетку, употреблять качественные зубные пасты и не забывать дважды в день зубной щеткой чистить корень языка.*



Если запах вызван сухостью во рту, необходимо соблюдать водный режим (пить больше воды), пользоваться не содержащей сахар жевательной резинкой для усиления слюноотделения. Если же причиной запаха являются какие-то гормональные нарушения (запах в определенные фазы менструального цикла), его желательно чем-то заглушить.

*Как сказать человеку, что с ним неприятно разговаривать из-за запаха?*

Желательно не говорить этого человеку прямо, так как это может его очень сильно обидеть, оскорбить, задеть. Лучше тактично намекнуть на это обстоятельство. Конечно, все зависит от того, в каких отношениях вы находитесь с этим человеком.

Если с близким человеком — можно тактично поговорить об этом, для разговора с коллегой, начальником или подчиненным, знакомым, другом подойдут только лишь намеки. Например, можно самому взять какое-то средство, помогающее освежить дыхание, и, как бы из вежливости, предложить это человеку, страдающему от галитоза. Если такое через некоторое время повторится несколько раз, скорее всего, человек поймет ваш намек и приложит какие-то усилия для избавления от запаха.

*Можно ли "перебить" неприятный запах жвачкой?*

Кроме того, можно, как бы случайно, "забыть" на столе этого человека журнал, открытый на странице, где будет содержаться материал о запахе изо рта. Возможно, человек этим заинтересуется и поймет ваш намек. Еще один эффективный способ: при человеке, страдающем галитозом, как бы случайно, побеседуйте с кем-то третьим о запахе изо рта, сделав вид, что эта проблема беспокоит близкого вам человека.

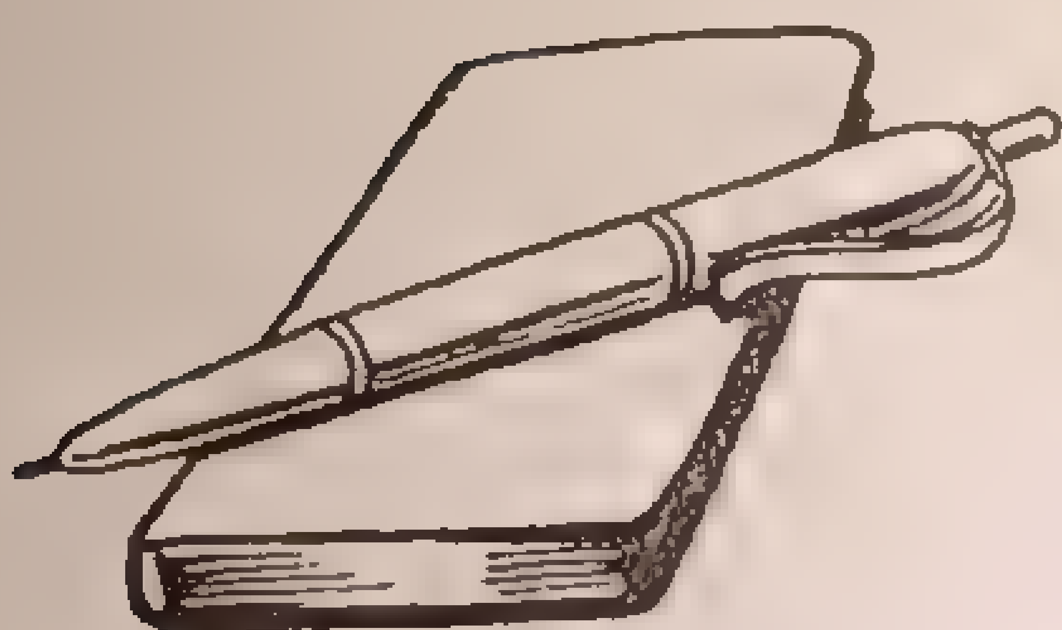


В принципе, жевательная резинка с ароматом может на короткое время "перебить" неприятный запах изо рта. Но это нельзя назвать радикальным решением проблемы, поскольку все зависит прежде всего от того, что вызвало галитоз. Так, например, если причиной его послужили какие-то заболевания, то жевательная резинка запах на время устранит, но вскоре после того как вы прекратите ее употреблять, он будет ощутим снова. Если же причиной неприятного запаха послужило курение, употребление какой-то пищи (с луком, чесноком), то жевательная резинка устранит запах полностью до тех пор, пока снова не будет выкурена сигарета или съедена подобная пища.

*Правда, что от острой и жареной пищи во рту появляется неприятный запах?*

Кроме того, следует учитывать, какая была употреблена жевательная резинка. Если это резинка, освежающая дыхание, то она будет намного эффективней. Ну а если причиной появления

запаха послужил недостаточно тщательный уход за полостью рта, то необходимо предпочесть жевательную резинку без сахара. Иначе жевательная резинка, содержащая сахар, будет способствовать созданию условий, благоприятных для размножения бактерий. Ведь многие жевательные резинки, освежающие дыхание, только маскируют неприятный запах, не уничтожая бактерии. Поэтому применять их надо совместно со средствами, устраняющими первопричину запаха.



**Возьмите на заметку...**

*Иногда помогает удалить неприятный запах изо рта простой способ: пожевать свежий листик мяты, петрушки или лимонную корочку. А неприятный запах алкоголя изо рта способен "заглушить", кроме "Антиполицая", известный способ: необходимо разжевать несколько кофейных зерен.*



Наиболее эффективным способом удаления запаха после курения можно считать тщательную чистку зубов не менее 3 минут качественной зубной пастой, освежающей дыхание. Вряд ли вам удастся так часто чистить зубы (да и слишком частая чистка так же будет вредна для зубов, как ее полное отсутствие). Поэтому можно применять такие сильнодействующие средства, как "Рондо" — специальные мятные освежающие таблетки. Они сейчас бывают с разными ароматами (мяты, лимона, апельсина). Еще одним сильнодействующим средством можно считать специальные аэрозоли для освежения полости рта и устранения неприятных запахов. Они прекрасно подойдут для удаления запаха изо рта после курения.

### Как удалить запах изо рта после курения?

Отличным средством также можно считать специальные жевательные резинки. Некоторые не только избавят от неприятного запаха, но и (если они без сахара) предотвратят размножение микробов.

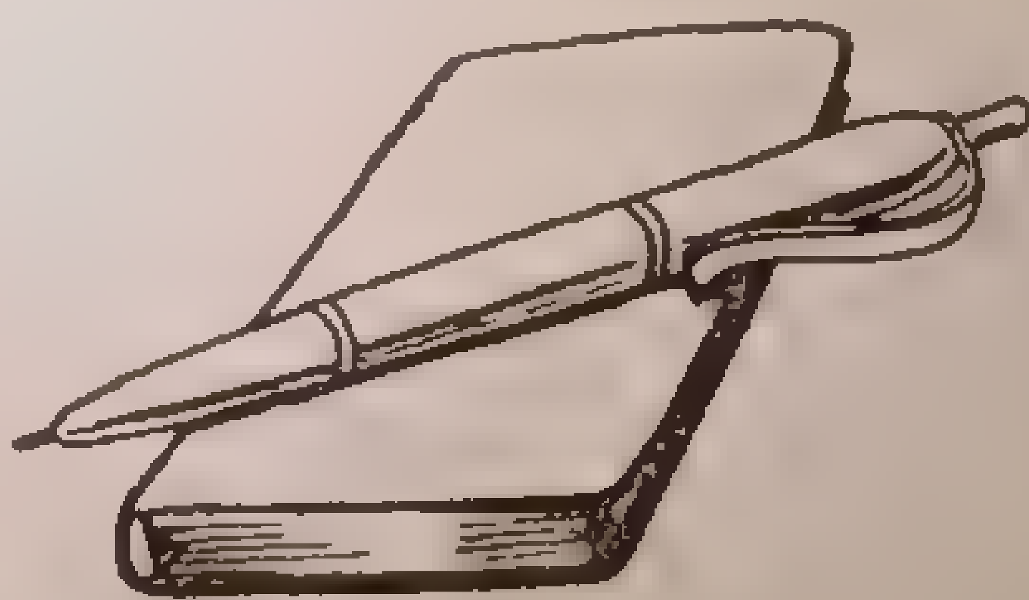
# Глава 4
# ЗАПАХ ПОТА

Известно, что сам пот не имеет запаха. Однако на некоторых участках тела человека, например в подмышечных впадинах, то есть там, где имеются естественные складки кожи, потовые выделения приобретают специфический неприятный запах. Это происходит из-за того, что волосяные луковицы выделяют пахучий секрет, который при разложении на поверхности кожи очень характерно пахнет, смешиваясь с потом, то есть когда в результате длительного соприкосновения с атмосферой потовые выделения окисляются, в них селятся бактерии и микробы, что и приводит к появлению неприятного запаха.

*Как бороться с запахом пота?*

**Возьмите на заметку...**

*Наиболее эффективными средствами, помогающими предотвратить возникновение запаха пота, являются дезодоранты. Любые качественные дезодоранты устраняют запах. Кроме того, существуют также дезодоранты-антиперспиранты. Они сужают потовые железы, тем самым не только избавляя человека от запаха пота, но и от самого пота. Существует также специальная пудра, она впитывает пот и предотвращает появление запаха.*





Но любые дезодоранты, пудру необходимо наносить только на хорошо вымытую кожу, так как мыло хотя и не предотвращает появление запаха, но удаляет пот. Хотя сейчас существует и мыло, избавляющее от запаха пота и предотвращающее появление этого запаха в дальнейшем.

На состояние кожи огромное влияние оказывает эндокринная система человека. Продукты деятельности желез внутренней секреции (гормоны) переносятся током крови и управляют физиологическими процессами. Таким образом, при волнении, страхе, сильных переживаниях в организме человека происходит выработка гормона адреналина. Этот гормон, попадая в кровь, вызывает ответную реакцию организма:

*Почему при волнении человек сильно потеет?*

учащение сердцебиения, сужение кровеносных сосудов. Все это приводит к повышению кровяного давления и освобождению в клетках глюкозы — источника дополнительной энергии. В результате повышается температура тела.

Чтобы понизить ее, вегетативная нервная система дает импульс потовым железам. В результате они усиливают свою деятельность и выделяют большое количество жидкости (пота). Пот испаряется, тем самым расходуя избыточную тепловую энергию, тело охлаждается. Таким образом, сильное потение при волнении — вполне естественное явление, помогающее организму охладиться, стабилизировать свое состояние.



Если обильное потение вызвано не возрастной перестройкой организмов (у подростков в период полового созревания и у женщин во время климакса), а заболеваниями, нарушениями деятельности щитовидной железы, то поддается лечению. Избыток гормонов щитовидной железы приводит к [illegible] явлению зоба. Болезнь сопровождается, помимо сердцебиения, бессонницы, выпуклости глаз, еще и усилением [illegible]. Подобный симптом заболевания — обильное потение — [illegible] устранить, вылечив щитовидную железу. [illegible] димо обратиться к эндокринологу.

*Можно ли вылечить обильное потение и как?*

Помимо этого, причиной слишком уж об[illegible] могут стать некоторые сердечные заболевания. И в этом сл[illegible] необходимо прежде всего устранить первопр[illegible]. В так[illegible] мере обильное потение может быть вызвано [illegible] заболеванием, истощением организма, пере[illegible] случае следует также обратиться к врачу, больше [illegible] миться избегать стрессовых ситуаций.

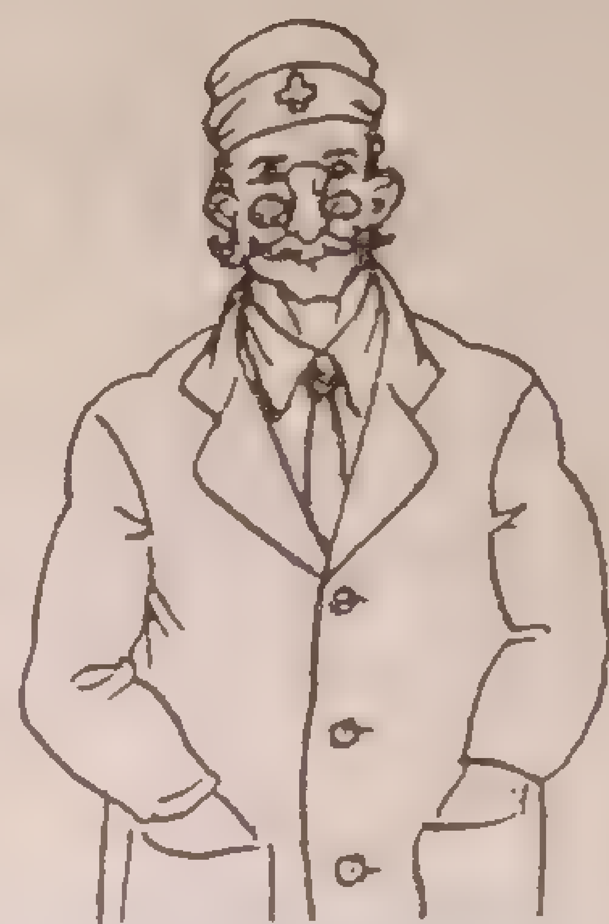


Ну а кро[illegible]
человека. Дав[illegible]
ного веса, пот[illegible]
тела в первую[illegible]
цессов, что ск[illegible]

**Мнение с[illegible]**

Ну а кроме того, на потение оказывает влияние питание человека. Давно известно, что человек, страдающий от избыточного веса, потеет значительно сильнее. Ведь увеличенная масса тела в первую очередь связана с нарушением обменных процессов, что сказывается на потении.

**Мнение специалиста...**



*Уменьшить потоотделение можно при помощи специальных травяных ванн, прием которых поможет сузить поры. Прекрасным средством является отвар из дубовой коры и корней дягиля (по 250 г на ванну). Следует приготовить отвар, залить им 1 ст. л. измельченных молодых грецких орехов и 2 ст. л. листьев мяты. Полученную смесь необходимо влить в горячую (но не слишком сильно) ванну. Принимать такую ванну рекомендуется 15 минут.*

*Кроме того, необходимо учитывать, что для уменьшения излишнего потоотделения летом следует принимать не холодный, а теплый душ. Холодная вода стимулирует кровообращение, и в этом случае вы опять быстро вспотеете.*



Многие современные дезодоранты действительно предотвращают потоотделение, а точнее, значительно уменьшают его. Но это относится далеко не ко всем подобным средствам. Некоторые дезодоранты не уменьшают потоотделение, а только временно избавляют от неприятного запаха. Дезодоранты-антиперспиранты уменьшают или предотвращают потоотделение. Это происходит за счет того, что антиперспиранты сужают потовые железы.

*Современные дезодоранты предотвращают потоотделение?*

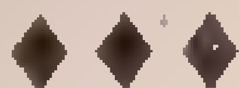


Запах пота можно заглушить, но только лишь в том случае, если он еще не очень сильный. Конечно, любые дезодоранты необходимо наносить только после душа, а не вместо него. Но иногда возникают такие ситуации, когда вымыть тело и тем самым удалить с него пот, а следовательно, избавить от запаха, нет возможности. В таких случаях необходимо хотя бы немного заглушить запах. Для этого подойдет дезодорант с сильным (желательно не цветочно-фруктовым, а более естественным, мус-

*Можно ли заглушить запах пота?*

кусным) запахом. Можно также воспользоваться туалетной водой.

Но все же желательно, прежде чем пользоваться подобными "заглушающими" средствами, хотя бы протереть в некоторых, сильно потеющих местах влажной салфеткой, чистой мокрой тряпочкой, платком.



Волосы в подмышечных впадинах особенно нежелательны из-за того, что потовые отделения скапливаются на волосках, остаются там, окисляются, взаимодействуя с окружающей атмосферой. В результате появляются микробы, что и вызывает неприятный запах. Даже использование дезодорантов не всегда в состоянии его предотвратить, так как дезодоранты не попадают на всю поверхность волосков.

*Как часто надо сбривать подмышечные волосы?*

Именно поэтому подмышечные волосы необходимо сбривать как можно чаще. Оптимальный вариант — ежедневно. Только после этого можно воспользоваться дезодорантом или иным средством, избавляющим от пота или запаха пота.



*Нейтрализуют ли запах пота духи и туалетная вода?*

Духи или туалетная вода не в состоянии избавить человека от запаха пота. Но с другой стороны, если запах пота не так уж силен, то в некоторой степени запах духов или туалетной воды способен слегка приглушить, как бы "перекрыть" запах пота.



**Из истории...**

*В эпоху Средневековья церковь запрещала купаться в банях, поскольку это занятие считалось бесовским. Но для того чтобы заглушить неприятные запахи, придворная знать обильно заливала себя ароматическими маслами, духами, помадами и притираниями. Смесь естественных запахов и парфюма была настолько ядреной, что во время балов не только дамы, но и кавалеры зачастую падали в обморок.*

# Глава 5
# ЗАПАХ ПОТА ОТ НОГ И РУК

*Почему потеют ноги – это болезнь?*

Потливость ног — очень серьезная проблема, причиной которой, однако, не всегда является подверженность человека тому или иному заболеванию. Если у вас сильно потеют ноги (чего ранее не наблюдалось) и вы считаете, что это зависит от какой-то “затаившейся” или явной болезни, то вам необходимо обратиться к врачу и выяснить, действительно ли вы больны или потливость ног связана с вашими физиологическими особенностями.



*Пахнут ли потные руки?*

Потные руки, а если говорить точнее, ладони, могут доставлять столько же хлопот, сколько и потные ноги. Многим кажется, что если вспотели руки, то они не издают никакого неприятного запаха. Действительно, в этом случае запах может не почувствовать тот, кто сидит с вами, например, на одной скамейке, или тот, с кем вы разделяете кресло в салоне автобуса. Но запах от вспотевших рук может доставить неприятные ощущения человеку, который находится на очень маленьком расстоянии от того, кто страдает от этого недостатка.

Если вы читали известный роман Льва Толстого “Война и мир”, то наверняка помните, как описал автор запах, исходящий от вспотевших ладошек Наташи Ростовой. Героиня держала в руке платочек и ела апельсины, именно поэтому от ее рук исходил очень “теплый”, приятный апельсиновый запах. Так что вспотевшие руки могут издавать и довольно приятный запах.

Если руки вспотели, то они могут издавать очень неприятный запах в том случае, если они грязны и не ухожены. Пот создает благоприятную среду для множества микробов, находящихся на ладонях, и способствует появлению отталкивающего запаха.

При некоторых заболеваниях почек действительно наблюдается обильное потовыделение. Медики объясняют это явление

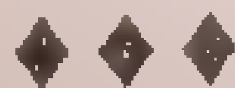
### Потливость рук – это признак заболевания почек?

тем, что почки начинают неправильно функционировать, и процесс мочевыведения затрудняется. В результате организм стремится к тому, чтобы вывести "лишнюю" жидкость с помощью потовых желез. При этом потеют не только ладони, но и все тело, поэтому потливость рук не следует связывать исключительно с заболеванием почек.

Если вы замечаете, что ваши руки слишком часто потеют, но вы абсолютно здоровы, обратите внимание на то, часто ли вам приходится нервничать. Наверняка вы относитесь к очень ранимым и впечатлительным натурам, которых малейшее волнение способно выбить из колеи и привести к тому, что не только руки, но и все тело покрывается холодной испариной. Вам нужно быть более хладнокровным, тогда проблема, связанная с потливостью рук, разрешится сама собой

**Это интересно...**

*Описывая своих героев, многие авторы обращают внимание на рукопожатия. Рука способна многое рассказать о человеке. Как правило, положительными являются герои, чьи ладони горячи, сухи и крепки. Если мы читаем, что рука кого-то из действующих лиц произведения была влажной, то, как правило, такое описание наводит на неприятные мысли. Это связано с тем, что мы привыкли думать так: влажными бывают ладони неуверенных в себе и слабых духом людей.*



Этот комплекс может привести к тому, что человек пожелает отказаться от общения даже с близкими людьми. Естественно, вы

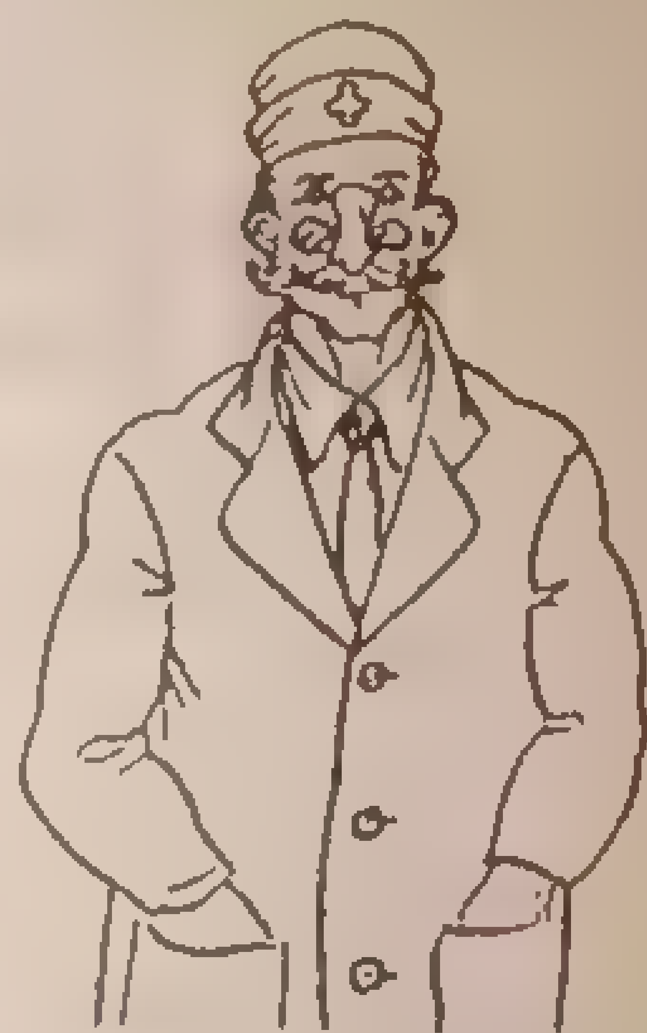
### Как бороться с комплексами из-за постоянно потных рук?

не должны допустить принятия такого экстремального решения. Воспользуйтесь нашими советами, которые позволят вам излечиться от потливости рук и ног (см. следующий вопрос). Даже если вы находитесь не у себя дома, чаще мойте руки с мылом. Пользуйтесь тальком или детскими

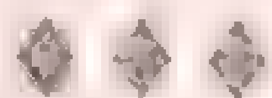
присыпками, которые предотвращают потоотделение и к тому же обладают приятным запахом.

**Мнение специалиста**

*При потливости ладоней применяйте ванночки из уксусной воды (3 ч. л. столового уксуса на 1 л воды) или отвара из дубовой коры. Можно мыть руки настоем крапивы и шалфея в равных пропорциях (2 ст. л. смеси на 1 л).*



*Против потливости рук очень действенными являются десятиминутные ванночки с поваренной солью (1 ч. л. соли на 1 л воды).*



Если потеют ноги, то можно применять эти же рецепты. В промежутках между ванночками ноги нужно мыть кипяченой водой с туалетным мылом. Потливость ног очень хорошо устраняется с помощью мытья отваром дубовой коры.

Некожаная обувь, несомненно, влияет на потоотделение и образование неприятного запаха. Как известно, дурной запах образуется из-за бактериального расщепления пота и в результате окисления его кислородом воздуха.

*Зависит ли потливость ног от ношения некожаной обуви?*

Некожаная обувь (особенно обувь очень плохого качества) не способна "дышать", "проветриваться". Воздух застаивается в ней, что приводит к появлению неприятного запаха. В отличие от некожаной, обувь, сшитая из натуральной кожи, "дышит" и позволяет нормально функционировать всему организму, а именно — участвовать потовым железам в процессе терморегуляции и теплообмена.

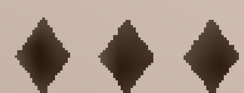
# Глава 6
# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАПАХ

Многие женщины переживают, если чувствуют исходящий от их тела запах. Есть много средств, способных этот запах устранить. Прежде всего могут помочь вода и мыло. Утром и вечером принимайте душ, пользуйтесь ароматическим мылом. Также необходимо регулярно подмываться (несколько раз в день). По вечерам можно принимать ванну с добавлением разных ароматических трав.

*Как нейтрализовать запах естественных физиологических выделений?*

В середине дня не всегда удается принять душ, поэтому можно воспользоваться специальными гигиеническими салфетками и прокладками, которые устранят любой неприятный запах. Конечно же, подобными салфетками нужно воспользоваться с утра, когда вы собираетесь на работу. В этом случае вы можете не беспокоиться, что в середине дня появится неприятный запах.

Кроме этого, следует помнить, что летом неприятный запах ощущается сильнее, поэтому не следует забывать гигиенические салфетки и прокладки. Существуют прокладки, действия которых хватает на целый день. Но чтобы быть уверенной, что неприятный запах не будет ощущаться, лучше сменить прокладку. В холодное время года можно пользоваться 2—3 прокладками в день, а летом — 3—4.



Да, если пользоваться специальными прокладками на каждый день, то можно не переживать, что от вас будет исходить неприятный запах. На некоторых прокладках специально указывается, что они могут устранять любой неприятный запах. Кроме этого, созданы специальные ароматические прокладки,

которые также помогут вам избавиться от неприятного запаха.

*Прокладки на каждый день впитывают неприятный запах?*

Если вы воспользуетесь прокладками Caffry, то они прекрасно помогут вам избавиться от запаха. Эти тоненькие прокладки на каждый день отлично впитывают неприятный запах. Кроме этого, вы можете воспользоваться прокладками Bella. Они также достаточно эффективны. Но наилучшим средством в данное время все же являются прокладки Always.

**Из истории...**



*В средние века в Европе в среде монахов бытовало мнение, будто хорошего христианина отличает то, что он редко моется. Считая себя настоящей христианкой, королева Изабелла Испанская не мылась 13 лет.*



Конечно, существует много прокладок, которые помогут вам избавиться от неприятного запаха менструальных выделений. Следует пользоваться специальными прокладками, так как менструальные выделения обладают резким специфическим запахом, который достаточно устойчив.

На прокладках всегда указывается, обладают ли они способностью устранять неприятный запах. Чтобы избавиться от такого запаха во время менструаций, необходимо воспользоваться прокладками Bella, Libress, Caffry. Можно также рекомендовать прокладки "Валентина", которые с помощью специального ароматного слоя устраняют неприятный запах. Существуют прокладки, которые избавят вас даже от очень сильного запаха менструальных выделений. Это прокладки All days, которые были специально разработаны для того, чтобы устранять неприятный запах, так как внутри находится специальный слой, нейтрализующий любой специфический запах.

*Есть ли гигиенические прокладки, впитывающие неприятный запах менструальных выделений?*

Но самым надежным и эффективным средством, без сомнения, остаются прокладки Always. Сейчас выпускаются и спе-

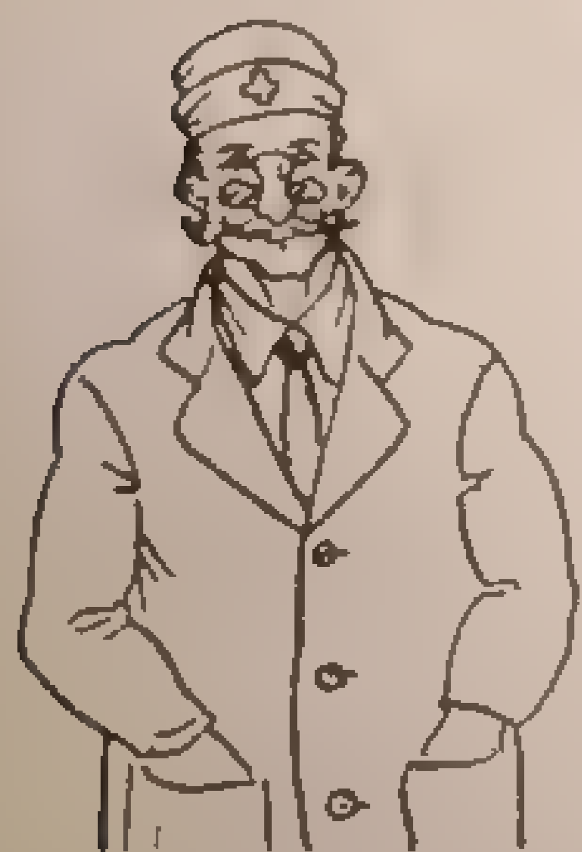
циальные ночные прокладки, которые помогут вам не беспокоиться и ночью из-за выделений, а также неприятного запаха.

Помимо прокладок, существуют и тампоны Tampax и O.b. Тампоны хороши тем, что располагаются внутри тела. Запах появляется от того, что выделения соприкасаются с воздухом. Они являются прекрасной питательной средой для микробов, результатом деятельности которых и становится запах. Когда тампон находится внутри, то выделения впитываются в тампон и соприкосновения с воздухом не происходит.

Также необходимо помнить о том, что во время менструаций следует подмываться несколько раз в день, что также поможет избавиться от неприятного запаха.

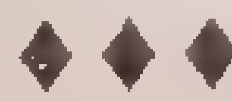
### Неприятный запах выделений – признак заболевания?

Прежде всего следует отметить, что одному человеку запах выделений кажется очень неприятным, но другой переносит подобный запах спокойно. Не существует физиологических выделений, которые бы не имели совершенно никакого запаха. Запах может быть сильным или слабым, резким или едким.



**Мнение специалиста...**

*Если вы находите, что ваши выделения имеют резкий и неприятный запах, следует обратиться к врачу. Возможно, что они действительно являются признаком какого-то заболевания. Это может быть какое-то грибковое заболевание или заболевание мочеполовой системы.*



Если выделения достаточно обильны и регулярны, имеют неприятный цвет и запах, то посещение врача не стоит откладывать. Выделения могут обладать резким запахом и тогда, когда вы совершенно здоровы. Это зависит от индивидуальных особенностей организма — состояния внутренних органов и обменных процессов. Если же обследования показали, что вы здоровы, не переживайте по поводу неприятного запаха, а воспользуйтесь разными средствами, которые помогут вам устранить его.

# Глава 7
# БЫТОВЫЕ ЗАПАХИ

К бытовым можно отнести любой запах, который есть в вашей квартире. Это может быть запах мебели, одежды, книг, цветов, пищи, которую готовят на кухне, а также огромное количество запахов, присущих каждой вещи.

*Что можно отнести к бытовым запахам?*

Новые предметы мебели обладают специфическим запахом древесины и клея, старые пахнут пылью. Если в квартире кто-то болеет, то вещи приобретают запах лекарств. Если же постоянно пользуются каким-то ароматическим средством, то в этом случае в доме появляется слабый цветочный запах.



Несомненно, каждой квартире присущ свой собственный запах. Это зависит от очень многих факторов: степени новизны вещей, их хранения, регулярности влажной уборки и проветривания помещения. Если старые вещи, которыми не пользуются, лежат в кладовке или сундуке и не проветриваются, то очень скоро в квартире будет специфический запах старых вещей. Помимо этого, вещи (особенно зимние) при отсутствии проветривания начинают впитывать "домашние" запахи.

*В самом деле, каждая квартира "пахнет" по-своему?*

Если же за квартирой ухаживать, часто выбивать или пылесосить ковры, делать влажную уборку, пользоваться ароматическими средствами, то в квартире не будет какого-то определенного устойчивого запаха.

Запах может возникнуть в том случае, если хозяева постоянно пользуются какими-то специальными средствами: если в квартире живет художник, то помещение будет пропитано специфическим за-

пахом красок. Если же хозяин любит возиться с техникой, то это будет запах технического масла, а если он любит мастерить что-то из дерева — запах стружки и олифы.

Не следует также забывать, что специфический запах появляется в квартире, если хозяева держат домашних животных, и не имеет значения, будет ли это огромная собака или маленькие белые мыши. Как бы хорошо люди ни ухаживали за домашними животными, запах все равно будет присутствовать.



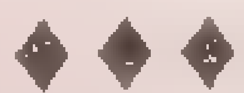
*Как часто нужно проветривать комнату?*

Комнату необходимо проветривать хотя бы раз в день. Конечно же, на ночь оставлять форточку открытой можно только летом. Если же вы оставите открытой форточку осенью, зимой или ранней весной, то можете заболеть. Проветривать комнату необходимо утром и перед сном. В теплое время года форточку можно вообще не закрывать.



*Как быть, если обои пропитались неприятными запахами?*

Если вам кажется, что обои пропитались неприятными запахами, то наиболее действенным решением будет сделать в квартире ремонт и заменить обои. Можно также воспользоваться ароматическими аэрозолями, но все это будут временные меры. Аэрозоли не смогут избавить ваши обои от неприятного запаха.



*Все ли запахи "уходят" через форточку и вытяжку?*

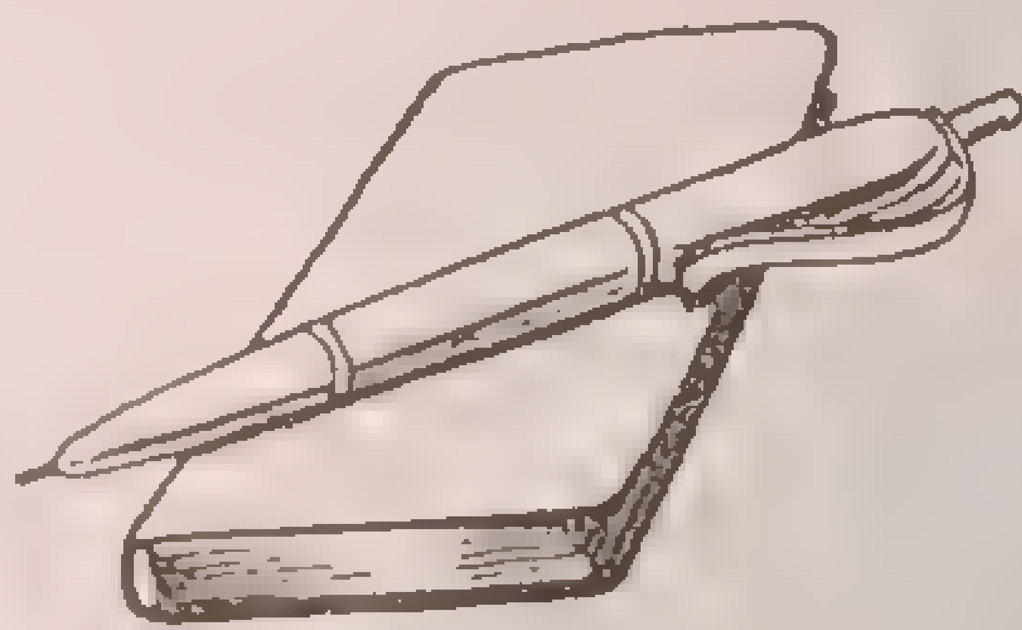
Если вы готовите и в это время на кухне открыта форточка, то большинство запахов уйдет в окно. Но кроме этого, не забывайте закрыть дверь на кухню, иначе запахи распространятся по всей квартире. Также форточку необходимо открывать, если вы начали что-то ремонтировать или мастерить. Большинство запахов уйдет через форточку.

Однако если в квартире есть какой-то тяжелый устойчивый запах, то форточка и вытяжка будут бессильны. Чтобы устранить подобные запахи, придется открывать окна и входную дверь на достаточно продолжительное время. И только в этом случае вы сможете избавиться от подобного запаха.

## *Чем нейтрализовать запахи лука и чеснока, которыми пропитались руки?*

Вы прежде всего подумали, конечно же, о мыле. Несомненно, это достаточно хорошее средство, которое может вам помочь. Но в этом случае лучше всего воспользоваться хозяйственным мылом, которое будет более эффективно при устранении подобного запаха. Можно посоветовать специальную столовую соду, которая также избавит ваши руки от этого запаха.

**Возьмите на заметку...**



*Чрезвычайно эффективным средством является сок лимона. Если вам пришлось много готовить и ваши руки пропитались запахом лука или чеснока, то возьмите небольшой ломтик лимона и протрите им руки, а затем ополосните их теплой водой. Если же лимона под рукой не оказалось, то воспользуйтесь кристалликами лимонной кислоты. Растворите немного лимонной кислоты в холодной воде и промойте в этой воде руки. Запах исчезнет.*



## *Как быть, если волосы пропитываются кухонными запахами?*

Чтобы волосы не пропитывались кухонными запахами, готовить лучше всего в специальной косынке. Ткань будет впитывать запахи, а волосы уже не будут “благоухать” кухонными ароматами. Если вы не хотите, чтобы волосы пахли “кухней”, то после готовки вымойте их. Чтобы быстро избавиться от резкого и тяжелого запаха, волосы нужно помыть ароматным шампунем, а затем побрызгать еще влажные волосы духами.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, как вы уже могли убедиться, неприятных запахов в жизни достаточно много, но с ними можно успешно бороться разными способами. Таким образом, вы смогли ознакомиться с тем, что такое запахи, с их индивидуальной спецификой, узнать, почему и как пахнет человек и стоит ли все его запахи считать нежелательными. Кроме того, каждый человек рано или поздно в своей жизни сталкивается с такой проблемой — собственный индивидуальный запах и проблема потоотделения. Узнать много нового об этом, определиться с тем, как, с помощью чего наиболее эффективно и легко следует не допускать появления неприятных для окружающих людей запахов, помогут главы, повествующие о неприятных запахах, которые могут исходить от человека. Но запахи могут быть и физиологические, и бытовые. От них также не так-то легко избавиться, не обладая необходимыми знаниями. Каков же может быть вывод? Только тот, что, вооружившись знаниями, вы справитесь с любым самым неприятным и отталкивающим запахом.

# Содержание

*Юлия Сергеевна Гардман*

# НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ

## КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

*Серия «Советы доктора Гардман»*

Художественный редактор *П. Навдаев*
Редакторы: *Е. Левина, С. Сегеда*
Компьютерная верстка *Н. Елина, О. Мазаев*
Компьютерная графика *А. Сидоренко, Д. Сергеев*
Технические редакторы: *П. Малитиков, Т. Крючина*
Корректор *Е. Шушакова, Г. Синяева*

**Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры**

Оригинал-макет подписан в печать 23.03.2001 г. Формат 84×108/32.
Гарнитура «Times». Печать офсетная. Печ. л. 1,0.
Тираж 10000 экз. Заказ № 1017.

**Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.**
**Страничка во "всемирной паутине": www.ripol.ru**

**«РИПОЛ КЛАССИК»**
**109147, Москва, Б. Андроньевская ул., д. 23**
**ЛР № 064925 от 16.01.97 г.**



Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии издательства
"Самарский Дом печати"
443086, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.

## В РЕГИОНАХ

**книги издательства «РИПОЛ КЛАССИК»**
**вы можете приобрести по следующим телефонам и адресам**

| | |
|---|---|
| Ростов-на-Дону | ♦**ООО «Эмис»**<br>тел.: (8632) 32-87-71; Буденовский пр., д. 104/91<br>e-mail: emis@rost.ru |
| Ростов-на-Дону | ♦**ООО «Владис»**<br>тел.: (8632) 90-71-31; e-mail: vladis-book@aaanet.ru |
| Санкт-Петербург | ♦**Диля**<br>тел.: (812) 567-31-96; Ткачей ул., д. 4<br>e-mail: dylia@comset.net |
| Челябинск | ♦**Интерсервис**<br>тел.: (3512) 66-62-95; Свердловский пр., д. 14 |
| Екатеринбург | ♦**ЧП Ларина**<br>тел.: (3432) 65-37-66; |
| Новосибирск | ♦**ООО «Топ-книга»**<br>тел.: (3832) 36-10-26; e-mail: office@top-kniga.ru<br>интернет-магазин www.top-kniga.ru |
| Новосибирск | ♦**ООО «Санти»**<br>тел.: (3832) 16-51-06; Северная ул., д. 19<br>e-mail: santi@mezon.nsk.su |
| Киев (на всей территории Украины) | ♦**Книжный дом «Орфей»**<br>тел.: (044) 418-84-73; Красных Казаков пр., д. 6 (магазин); e-mail: sale@orfey.Kiev.ua<br>www.orfey.Kiev.ua |

# ВНИМАНИЕ! КНИГИ ПО ПОЧТЕ!

**Уважаемые читатели!**

Одно из ведущих издательств России «РИПОЛ КЛАССИК» и популярный журнал в системе «Книги-почтой» «РИПОЛ ПОСТ» представляют книги, которые вы можете заказать и получить по почте в любом населенном пункте страны от Калининграда до Владивостока.

**Никакой предоплаты!**

Вы заплатите за книги, когда будете получать их в своем почтовом отделении.

**ВНИМАНИЕ!**

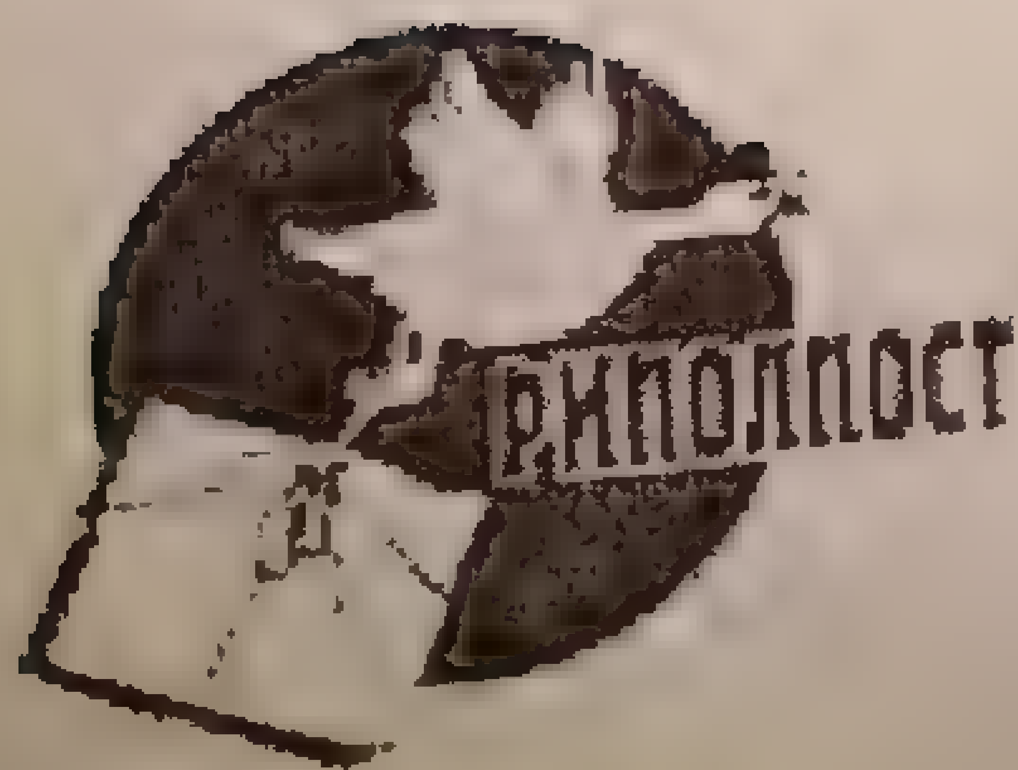
Книги по издательским ценам.

Дополнительно вы платите **только** за почтовую доставку

**Порядок заказа книг:**

Для заказа любых из предложенных книг вы можете прислать заявку на почтовой карточке или обычным письмом. Впишите свои данные: **индекс, адрес, фамилию, название книги, количество экземпляров** и отправьте ваш заказ по адресу:

**129336, Москва, а/я 5.**




**Уважаемые читатели!**

Заказав хотя бы одну книгу, вы будете совершенно БЕСПЛАТНО получать журнал «РИПОЛ ПОСТ» с книжными новинками и бестселлерами ведущих издательств страны.



# Золотая

## кулинарная коллекция от Елены Молоховец

## в 9 томах

+

### Кулинарная записная книга в подарок

Предлагаем вашему вниманию Золотую кулинарную коллекцию от Елены Молоховец, в которой представлено огромное собрание рецептов вкуснейших и аппетитнейших блюд. Такой кулинарной коллекции еще не было! Это прекрасно оформленное девятитомное издание станет настоящим сокровищем для любой хозяйки. А еще вы получите в подарок записную книжку с разделителями по тематике блюд, куда вы сможете записывать рецепты «фирменных» семейных кушаний.

Переплет. Золотое тиснение. 120x170. 416–448 с. в книге.

Вы можете получить **Золотую кулинарную коллекцию**, а также бесплатный каталог книг нашего издательства, отправив заявку по адресу:

**129336, Москва, а/я 5.**

Книги высылаются наложенным платежом (оплата на почте при получении).




В заявке обязательно укажите свою фамилию, имя, отчество, полный почтовый адрес (с индексом) и количество заказываемых экземпляров.






Ю. С. ГАРДМАН

# 100 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПРО ЭТО...




Юлия ГАРДМАН

# 100 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПРО ЭТО...



Москва, 2001

ББК 53.5
Г 20

**Гардман Ю. С.**

**Г 20** 100 ответов на вопросы про это... — М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. — 32 с.

*Серия «Советы доктора Гардман»*

Вы считаете, что ваша интимная жизнь полна проблем? Из-за которых вы лишены возможности познать главную прелесть секса – оргазм? Вас это не устраивает, но идти к врачу-сексопатологу вы не решаетесь? Вы не знаете, кто может вам помочь?

Тогда эта книга — для вас! Прочитав ее, вы узнаете, что же, собственно, такое оргазм, от каких факторов зависит его наступление, какие виды оргазма существуют и чем они отличаются, и многое-многое другое. Благодаря нашим советам и рекомендациям вы сможете не только познать радость сексуального наслаждения, но и существенно расширить свой кругозор, а также разнообразить сексуальную жизнь.

Книга написана в виде вопросов и ответов на них.

**ББК 53.5**

*Издание подготовлено при участии*
*ЛА «Научная книга»*

**ISBN 5-7905-0970-3**

# ЗАЧЕМ ВАМ НУЖНО ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

В последнее время на книжных развалах городов появилось множество книг, рассказывающих о кратчайших путях получения удовольствия с помощью подручных средств (мужчин и т. д.). К сожалению, книги в большинстве своем упускают из виду тот факт, что оргазм — это не просто какая-то физиологическая реакция, а целое искусство, открывающее безбрежный океан наслаждений и удовольствия.

Удовольствие — цель нашей жизни, и поэтому не удивительно, что вы стараетесь как можно полнее воспользоваться им. Вы стремитесь подарить радость интимного общения мужчине, чтобы он также испытал удовольствие и стал еще более близок вам. Испытать эротический экстаз — предел мечтаний любой женщины. Но так уж получается, что это удается далеко не всегда. В силу физиологических или психологических причин оргазм может вообще не наступать либо быть столь слабым, что не может удовлетворить естественных потребностей женщины.

Зачастую приходится обращаться за помощью к сексологам, но, как показывает практика, большинство затруднений с испытанием оргазма не связаны с какими-либо патологическими особенностями женского организма. Как правило, весь вопрос заключен в недостаточном знакомстве с возможностями своего же организма. Незнание всего спектра чувственных наслаждений, которые дарит нам наше собственное тело, пожалуй, основная причина недоступности полноценного удовольствия.

Некоторые женщины, не испытывающие оргазма, чтобы не разочаровать своего партнера, стремятся имитировать его. Такой прием оказывает негативное действие на психическое состояние и навсегда лишает чувственности.

Наша книга поможет обрести вам то, без чего нельзя помыслить ни одну современную женщину. Секс в наше время стал неотъемлемой частью бытия, поэтому особенно важно умело пользоваться его возможностями. Женщина, которая не испытывает оргазма, по-настоящему несчастна. Но необходимо помнить, что экстатическое наслаждение — это такая вещь, над получением которой нужно тщательно потрудиться. Наиболее короткий и легкий путь к оргазму вам укажет наша книга.

Следуя советам книги, вы станете преуспевающей женщиной, ведь чувственность — это черта, делающая женщину женщиной. Проблема, которая смущает ваше существование, причиняет беспокойство, занимает мысли, будет достаточно просто решена. Все, что вам нужно для этого, — терпение и целеустремленность. С этими двумя союзниками вы совершите чудеса, обретете уверенность в возможностях, которыми наделила вас природа.

Вы станете предметом пристального внимания мужского пола, ведь чувственность — это верный признак самоотдачи партнеру, а это, как вы понимаете, никогда не остается без внимания. Если с рядом с вами уже есть тот, кому вы каждый день говорите слова любви, то он будет приятно удивлен переменами, которые произойдут в вас после прочтения этой книги. Удивите всех своим преобразившимся ликом, на котором отобразится все то наслаждение, которое вы теперь можете испытать.

# Глава 1
# ВАЖНО ЛИ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ КАЖДЫЙ РАЗ?

Можно с уверенностью говорить о том, что испытание оргазма во время полового акта свидетельствует о нормальном состоянии вашего организма и вам не о чем беспокоиться. Полноценный (неимитированный) оргазм — это своего рода "разрядка", когда напряженный, возбужденный организм получает выход той энергии, которая накопилась за время любовной игры (фазы возбуждения) и платофазы (введение полового члена во влагалище и произведение фрикций).

*Правда ли, что не испытывать оргазма – это вредно для здоровья?*

Во время сексуальной прелюдии (ласки, поцелуи, поглаживания, массаж) и фрикций начинается обильный приток крови как непосредственно к половым органам, так и к головному мозгу. Вы ощущаете во всем теле необычайное тепло, в вас как будто находится сгусток энергии, а во время оргазма происходит как раз то, что помогает вам преодолеть это состояние: теплая волна по всему телу, оцепенение, ощущение "провала", а затем — стремительный толчок в области половых органов.

Если вы не испытываете оргазма после полового акта, такой разрядки не происходит, то есть нет необходимого для организма расслабления.

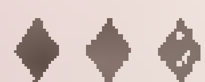
Некоторые женщины участвуют в половом акте без внутреннего побуждения, не испытывая возбуждения, и остаются холодными на протяжении всего сексуального контакта, не испытывая ни удовольствия, ни каких-либо неудобств. Другие проходят все этапы (напоминающие мужские): возбужде-

ние — контус — оргазм — удовлетворение, то есть физиологически полноценную реакцию.

Бывает так, что женщина, испытывая половое возбуждение, все-таки не достигает оргазма, а следовательно, расслабления, ощущая тягостное состояние фрустрации, что зависит от психической неудовлетворенности, а также длительного застоя крови в области половых органов; и это проявляется головной болью, пониженным настроением, подавленностью или возбужденностью, чувством отчужденности от партнера.

Наконец, женщина, не испытывая ни возбуждения, ни оргазма, может быть полностью довольна сексуальным контактом, чувствовать покой, расслабленность, удовлетворенность.

Таким образом, отсутствие оргазма, с одной стороны, способно навредить состоянию здоровья и нарушению психологического состояния, а с другой — его наличие также не всегда сопровождается удовлетворением (например, ощущение оргазма с нежеланным мужчиной воспринимается как тягостное возбуждение).



Все дело в том, что настоящий полноценный оргазм — состояние, когда вы испытываете грандиозный положительный стресс всего организма. Оргазм — это чувственный апогей полового возбуждения и его разрешение.

Оргазм в частности и контус вообще — это большая физическая нагрузка на весь организм. За один контус женщина тратит энергии 2000—4000 ккал — как при тяжелой физической нагрузке, а у мужчин — 3000—5000 ккал, что равноценно затратам энергии боксера за три раунда. Артериальное давление у каждого из партнеров может повыситься до 200—220 мм рт. ст., пульс учащается до 130—150 ударов в минуту (при нормах 110—130 мм рт. ст. и 70—90 ударов в минуту), изменяется глубина и частота дыхания.

*Почему французы называют оргазм "маленькой смертью"?*

Эмоциональное и физическое возбуждение в высший момент переживания интенсивного полового удовлетворения чрезвычайно велико. По этой причине у некоторых людей во время оргазма бывает даже кратковременная потеря сознания.

Отмечено, что женщины переживают оргазм более бурно, по сравнению с мужчинами: они могут стонать, смеяться, плакать, сжимать партнера в объятиях, кусать его, что-то выкрикивать (хотя и некоторые мужчины столь же бурно переживают оргазм). Теряется власть над собой, поскольку мозг занят лишь оргазмом.

В самый пик оргазма происходит как бы временное отключение работы мозга, вы находитесь в состоянии полной свободы — как физической, так и духовной. Многие сравнивают это состояние с нирваной, чувствуют отсутствие собственного тела, пространства и времени.

**Это интересно...**

***Электрофизиологические исследования показали, что во время оргазма у женщин запись электрической активности головного мозга (ЭГГ) напоминает запись, сделанную при эпилептическом припадке.***





Надо иметь в виду тот факт, что оргазм – это довольно сильное физическое и психическое напряжение. Оргазм представляет собой первый разряд такой силы, равного которому не бывает в организме. Ощущение удовлетворенности и спада напряжения в области половых органов и нижней части живота не возникнет без предварительного сильного возбуждения, поэтому вы и психически, и эмоционально не сможете заставить себя испытывать оргазм очень часто.

*Правда ли, что часто испытывать оргазм – вредно для психики?*

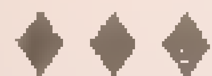
К тому же оргазм связан с большой потерей энергетических сил, для восстановления которых вам потребуется какое-то время. Человеческий организм устроен таким образом, что человек физически не способен испытывать оргазм очень часто. Если же вы слишком часто находитесь в состоянии возбуждения и, желая расслабиться с помощью оргазма, пытаетесь достичь его любыми способами (чаще всего мастурбацией), то это уже требует врачебного вмешательства (скорее всего, вмешательства психолога).

У женщины, способной к многократным оргазмам, есть большая вероятность психологического срыва, состояния депрессии и апатии. Это может произойти и после достижения оргазма с нелюбимым партнером, и в случае вынужденного контуса.

Постоянное желание достичь оргазма и осуществление этого желания часто развивается на фоне нимфомании (заболевания, связанного с повышением либидо), когда женский темперамент становится неуемным, а сама женщина превращается в безвольную, “безнравственную, греховную”.

**Из истории...**

*Исследователи выяснили, что египетская царица Клеопатра упивалась плотскими наслаждениями и излишествами этого рода довела себя почти до нимфомании.*



Одно из основных правил современной сексологии: в интимной близости дозволено все то, что доставляет удовольствие обоим партнерам.

Если вы испытываете оргазм где угодно, только не в кровати, то в этом нет ничего ужасного или ненормального. Миллионы супружеских пар специально удаляются подальше от супружеского ложа с одной лишь целью — повысить свое сексуальное возбуждение и достичь потрясающего оргазма.

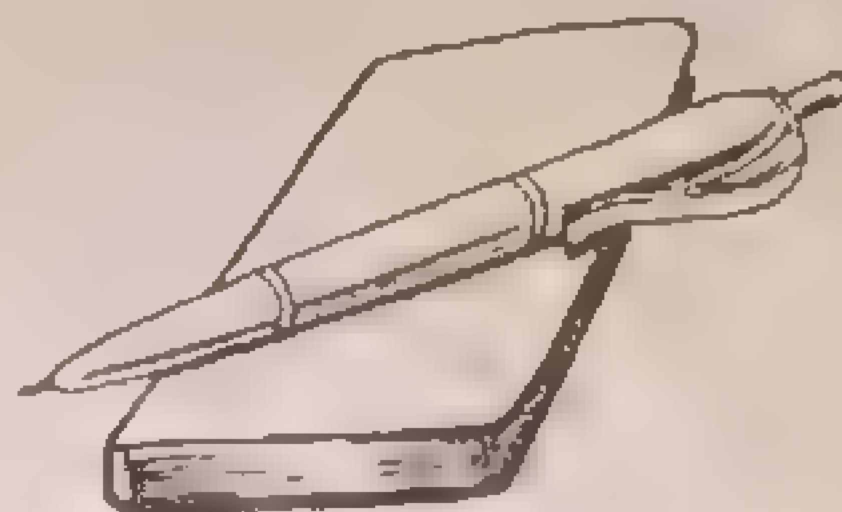
*Как быть, если вы испытываете оргазм только в нетрадиционной обстановке?*

Если вы хотите заняться любовью и удовлетворить сексуальное желание в нетрадиционном для этого дела месте (конечно, в пределах морали) — например, в ванной, на столе, на балконе, на заднем сиденье машины или даже в подъезде или лифте собственного подъезда, то совсем не нужно избавляться от этого.

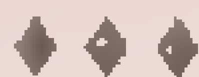
Постарайтесь убедить своего партнера, что вам обоим такой секс доставит массу удовольствия. К тому же занятия любовью в нетрадиционных для этого местах являются отличным средством, которое разнообразит вашу сексуальную жизнь.

Помимо мест в каком-либо закрытом помещении, очень большой популярностью для занятий сексом пользуются берег моря или реки (безлюдный пляж), опушка в лесу, которые не только расслабляют партнеров, но и способны наделить их новой силой, сблизить с природой, улучшить самочувствие.

**Мнение специалиста**



***К вашему сведению, большинство научных исследований доказывает, что после однообразного и привычного секса в постели секс в любом другом месте может кардинально изменить отношения мужчины и женщины и доставить им массу новых и сильных ощущений, включая оргазм, которого они достигали с трудом или вообще не испытывали с постели (в домашней обстановке).***



Безусловно, можно. Но если у вас есть постоянный партнер, которым вы дорожите, то не стоит ради нескольких минут страсти подвергать отношения возможному разрыву.

*Возможно ли испытать оргазм с новым партнером?*

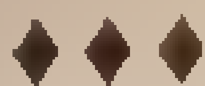
Другое дело, если у вас нет партнера и вы с кем-то познакомились. Да, многие привыкли считать: для того чтобы достичь полноценного оргазма с новым партнером, необходимо лучше узнать друга друга, привыкнуть друг к другу. В этом есть доля правды, но иногда все же бывает и так, что малознакомые люди способны доставить друг другу удовольствия больше, чем если бы знали друг друга много лет.

**Это интересно...**



***Некоторые женщины, наоборот, испытывают оргазм и получают удовольствие, занимаясь любовью исключительно с малознакомым мужчиной, и только и делают, что ищут новых интригующих встреч, новых ощущений. Это связано с психологическими особенностями женщины. Не стоит думать, что если вы ляжете в постель с***

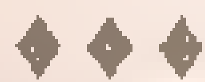
*первым встречным, то обязательно испытаете грандиозный оргазм.*



Оргазм — это всего лишь стадия полового акта (а только в этом случае возможно зачатие), ощущение полового наслаждения, сладострастия в момент завершения этого акта или возбуждения.

*Можно ли забеременеть во время оргазма?*

Поэтому вероятность зачатия в момент оргазма не исключается. Хотя существует мнение, что в состоянии оргазма беременность наименее вероятна, по сравнению с другими фазами полового акта (платофазой, завершающей фазой) по той причине, что во время оргазма наблюдается сильное сокращение мышц матки и стенок влагалища (у многих женщин также наблюдается излияние более густой жидкости из половых путей); что, в свою очередь, затрудняет движение сперматозоидов.



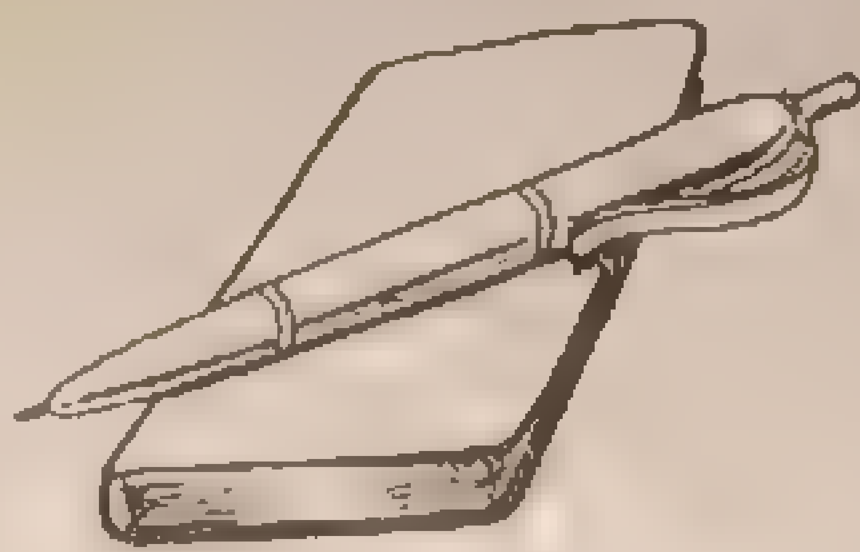
Совершенно неверное мнение. В таком случае выходит, что те женщины, которые не могут испытывать оргазм, не в состоянии забеременеть. Как говорилось выше, именно в момент оргазма наименьшая вероятность зачатия, которое возможно либо во время возбуждения в начале полового акта, либо после оргазма. К тому же зачатие не наступает так быстро, сперматозоиды должны пройти довольно большой путь, прежде чем попадут в яйцеклетку и оплодотворят ее, так что во время оргазма они как раз еще в пути. Причем многим удается избавиться от нежелательной беременности путем спринцевания (введения жидкости с целью промыть влагалище и удалить сперму) либо используя соответствующие медицинские препараты уже после полового акта, когда оргазм прошел.

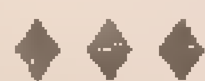
*Правда ли, что оргазм свидетельствует о наступившем зачатии?*

**Мнение специалиста**

*На сегодняшний день существует множество контрацептивных средств, которые можно принимать после полового*

*акта. Это посткоитальная, или, как ее называют в народе, "пожарная контрацепция". Принимать средства посткоитальной контрацепции нужно в строгой дозировке и не позже, чем через 72 часа после близости. Желательно, чтобы эти средства вы использовали не чаще, чем два раза в месяц (но еще лучше, по возможности, вообще избегать их употребления). Лучше посоветоваться с врачом, так как это довольно сильные гормональные препараты, после использования которых не исключены неприятные побочные действия в виде головной боли, тошноты, набухания молочных желез и внеплановых маточных кровотечений.*





Известно, что женщины даже на поздних сроках беременности могут переживать эротическое влечение и испытывать потребность в сексуальной близости, и многие супружеские пары не прекращают любовного общения на период беременности супруги.

*Можно ли испытывать оргазм во время беременности и не нанесет ли это вреда будущему ребенку?*

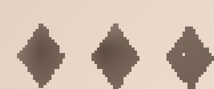
Большинство врачей все же не рекомендуют заниматься сексом на поздней стадии беременности. Некоторым женщинам такое противопоказано на протяжении всего срока. Мотивируется это прежде всего тем, что во время полового акта опять же происходит сильный приток крови к половым органам, учащаются пульс, дыхание и повышается давление, что, несомненно, может отразиться на состоянии плода во чреве матери. Что касается самого оргазма, то, как вы поняли, оргазм — очень значительное по силе физиологическое состояние, когда у женщины начинается сокращение стенок влагалища, матки, мышц тазового дна; вы можете просто-напросто имитировать родовое поведение и тем самым спровоцировать выкидыш.

**Это интересно...**

***Английские врачи считают, что супругам лучше прекратить половые отношения в последней трети беременности, если женщина испытывает при этом оргазм. Дело в том, что в***

*сперме содержатся простагландины — физиологически активные вещества, которые вовсе не безопасны для плода: при сокращениях матки во время оргазма простагландины легко проникают в жидкость, окружающую плод.*

Так что выбирайте — приятные ощущения или здоровье будущего ребенка! Советуем вам потерпеть и ограничиться взаимными ласками, нежным прикосновением, избегать непосредственно полового акта.



### Нужно ли испытывать оргазм при каждом половом сношении?

Желательно. Но даже самые удачливые в этом отношении женщины, у которых нет проблем в сексе, могут и не испытывать оргазм по разным причинам. А причины самые банальные: усталость, плохое самочувствие. Бывает так, что женщина не может испытать оргазм во время полового акта, потому что думает о чем-то, что не дает ей окончательно расслабиться и забыть о проблемах.

Но в целом достижение оргазма для женщины — отнюдь не самоцель. Учеными доказано, что женщины (в отличие от мужчин) способны довольно долгое время обходиться без оргазма — конечно, при условии, что их вдоволь обеспечивают нежностями и ласками.



### Почему некоторые испытывают боль во время оргазма?

Никакой особенной специфической боли оргазм вызывать не должен.

Боль во время оргазма может возникнуть по разным причинам. И если во время самого полового акта вы, чувствуя боль, можете сказать об этом партнеру, то во время оргазма оба партнера частично или полностью теряют над собой контроль и может так случиться, что мужчина просто слишком глубоко вводит половой член, который задевает шейку матки. В этом случае вам необходимо немного отодвинуться от партнера или сменить позу, чтобы вход члена во влагалище стал менее глубоким. Боль также может возникнуть, если партнер или вы подвинулись таким

образом, что сменился угол входа во влагалище и член двигается неровно вдоль него и трется о стенки, чем и вызывается боль. Наклонитесь, как вам удобно, или смените позу.

Если вы до оргазма очень долго занимались сексом или занимались им неоднократно, то скорее всего боль возникла из-за недостаточного количества смазки. В этом случае используйте дополнительную смазку.

# Глава 2
# ОРГАЗМ И ФАКТОРЫ, ОТ КОТОРЫХ ОН ЗАВИСИТ

***Психологическое состояние женщины***

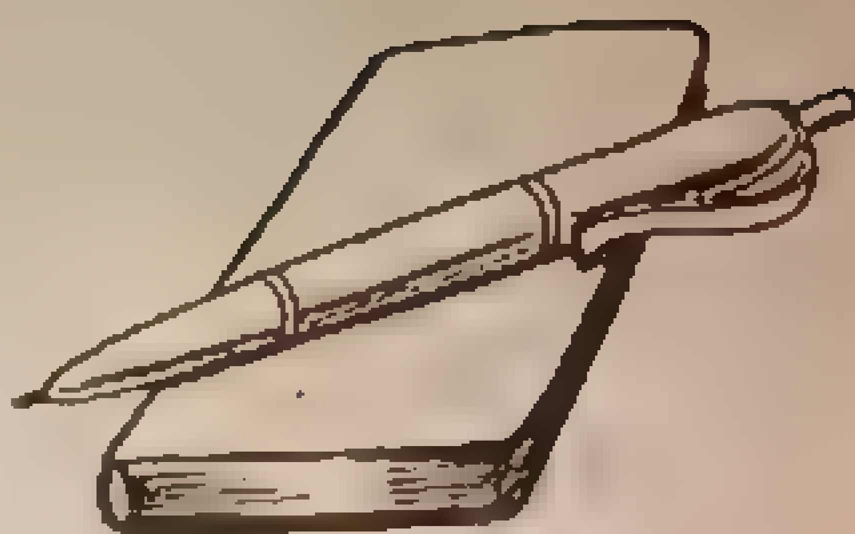
Вам, наверное, нередко приходилось ссориться со своим постоянным партнером, поэтому вам должны быть знакомы чувства, которые возникают, после того как обида и взаимное непонимание остались позади. В это время, как правило, любящие друг друга мужчина и женщина испытывают особый прилив нежности друг к другу, который может выражаться по-разному, но который положительно влияет на дальнейшие отношения этой пары.

*Почему считается, что после ссоры оргазм ярче?*

В большинстве случаев примирение или первые минуты после него происходят в постели. Здесь партнеры могут с максимальной полнотой выразить свою любовь. Для этого и он, и она подключают все свое богатое воображение и стараются доставить партнеру максимальное удовольствие. Оргазм после ссоры действительно отличается, но медики утверждают, что отличие заключается не в его силе (хотя и это тоже важно), а в том, что в это время наступает апогей любовного чувства. Доказано, что экстаз намного ярче, если во время полового акта женщина наслаждалась не только ласками эрогенных зон, но и нежностью, страстью, которые чувствовались при малейшем прикосновении любимого человека.

**Мнение специалиста**

*Американскими учеными было проведено очень полезное исследование. На прием к сексологу приходили семейные пары, которые рассказывали свои сексуальные истории. Было выяв-*



*лено около 700 женщин, которые уже долгое время страдают от полной или частичной утраты способности получать высшее удовольствие от полового акта. Проведенный подробнейший опрос показал, что эротическая техника, элементы предварительных ласк и сам половой акт (глубина проникновения) имеют гораздо меньшее значение для наступления женского оргазма, чем тонкое искусство партнеров слышать любимого человека, понимать язык своих тел и расшифровывать малейшие эмоциональные отклики и переживания друг друга.*

Уже давно доказано, что оргазм явление не только физиологическое, но и психологическое. А женская психология, как известно, очень сложна и порой даже необъяснима. Малейшее грубое вмешательство в сексуальную жизнь женщины может привести к тому, что секс в глазах этой женщины станет ассоциироваться с самым отвратительным явлением в жизни человека.

*Бывает ли так, что оргазм "пропадает" после стрессов или после пережитого психологического потрясения?*

Сексуальная активность женщины после различного рода психологических переживаний нарушается и в большинстве случаев приводит к тому, что оргазм так и не наступает. В голове женщины возникает барьер, который тормозит достижение экстаза или вообще приводит к отсутствию желания сближения со своим партнером.

Жизнь женщины, таким образом, делится на две половины: первая — до психологической травмы и вторая — после нее. Все, в том числе и половой акт, воспринимается такой женщиной в черном свете. Во время любовных встреч женщина перестает чувствовать себя раскованной, ее постоянно преследует память о пережитом событии. Кстати, это может быть не только сексуальное насилие, но и другое несчастье, которое также нарушит привычную жизнь и отрицательно скажется на физическом и душевном состоянии женщины-жертвы. Но в некоторых случаях стресс, наобо-

рот, повышает сексуальность или совершенно не влияет на половую жизнь женщины.

### *Выбор позы*

*Что такое G-точка и где она находится?*

G-точка (или точка Грефенберга) — особая зона, которая помогает достичь оргазма. Эта точка (или зона) находится в средней части передней стенки влагалища. Давление на нее позволяет женщине ускорить наступление оргазма. Для того чтобы достичь этой зоны, можно применять любую позу, при которой происходит смещение полового члена вверх. В это время половой член должен давить на верхнюю стенку влагалища.

Для лучшего "обнаружения" G-точки сексологи рекомендуют так называемые задние позиции. Если вы предпочитаете позу "мужчина сверху", то давление на эту точку можно усилить, подкладывая подушку под бедра. Многие женщины просят своих партнеров стимулировать эту область пальцами правой руки, обращенной ладонью вверх. Но для того чтобы достать до заветной точки, требуется достаточно глубокое проникновение пальцев во влагалище. Остальные пальцы при этом раздражают клитор. Если вы испытываете трудности в достижении оргазма, выясните, не связано ли это с тем, что вашему партнеру не удается найти G-точку.



*Что делать, если вы испытываете оргазм только в одной позе?*

В большинстве случаев женщинам только кажется, что они способны испытывать оргазм только в одной-единственной позе. На самом деле подобное явление встречается не так уж и часто, так что вы можете и не входить в эту категорию людей. Такая уверенность развивается в результате психологической установки женщины на то, что только эта поза доводит ее до экстаза. Почему возникает такая уверенность? Причин может быть несколько. Например, тело женщины "запомнило" позу, которая привела ее в восторг не только потому, что она хороша сама по себе, но и потому, что именно она была применена во время полового

акта с любимым человеком, общение с которым в данный момент невозможно.

Если же вы твердо уверены в том, что оргазм наступит только в определенной позе, то обязательно расскажите об этом своему партнеру. Скажите ему, что готовы заниматься любовью в любых позах, но завершать половой акт хотите только в самой любимой.

### *Поведение партнера*

Нет сомнений в том, что женщина испытает оргазм только с внимательным партнером. Он может быть совершенно неискушенным любовником, но это должен быть нежный, ласковый и желающий доставить максимальное удовольствие женщине человек. Сексологи уверены в том, что партнер должен быть настоящим альтруистом в постели.

Это значит, что у мужчины должно преобладать желание "отдать" над желанием "получить." Мужчины, которые поняли простоту этой истины, уже никогда не смогут сказать, что они бросили своих жен из-за того, что те не смогли оценить их любовь. Женщины должны помнить о том, что в постели проявляется не только сексуальная сила мужчины, но и его истинное отношение к своей избраннице. От поведения партнера зависит, будет ли женщина получать наслаждение от секса.

К мужчине можно предъявить два обязательных требования: стремление к обновлению сексуальных впечатлений и поз, а также готовность выполнить любое желание женщины в постели. В этом случае женский оргазм не является чем-то фантастическим и относящимся только к миру грез и сокровенных мечтаний.

### Из истории...



***Доказано, что знаменитый Дон Жуан — реальное историческое лицо, но прославился он не столько количеством сексуальных побед, сколько их "качеством". Он настолько внимательно и нежно относился к своим возлюбленным, что ни одна из них после любовной встречи не оставалась неудовлетворенной.***

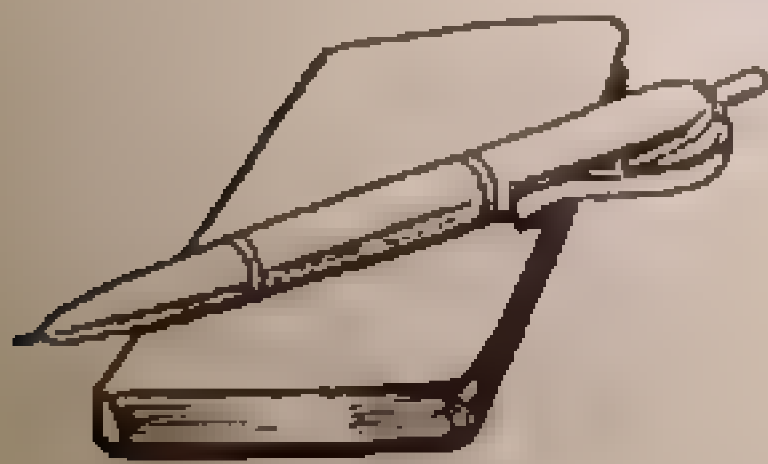
Для того чтобы наступление оргазма у женщины происходило естественно и без лишних, а подчас просто нечеловеческих усилий со стороны мужчины, обоим партнерам нужно позаботиться о создании подходящей атмосферы. Все вокруг должно настраивать вас на близость с любимым человеком. Используйте все возможные средства и приемы для того, чтобы оргазм наступил тогда, когда вы этого захотите.

*Как можно ускорить наступление оргазма?*



Сексологи всего мира утверждают о том, что время суток никаким образом не может повлиять на наступление оргазма. Время суток, скорее, влияет на сексуальное настроение человека и особенно женщины. Доказано, что самые первые половые акты женщина предпочитает проводить ночью. Стеснение не позволяет ей окончательно расслабиться и почувствовать своего партнера. Многие, наоборот, выбирают именно светлое время суток, так как не могут заниматься любовью, не видя выражения глаз любимого человека. Понятно, что оргазм наступит быстрее и будет более запоминающимся, если половой акт был совершен в любимое женщиной время суток. Здесь снова срабатывает правило: оргазм наступает только тогда, когда соблюдаются все необходимые женщине условия.

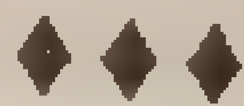
*Влияет ли на наступление оргазма время суток, в которое вы занимаетесь любовью?*



**Мнение специалиста**

*Немецкие сексологи провели исследование, которое позволяет говорить о том, что на достижение оргазма влияют даже такие факторы, которые с уверенностью можно назвать косвенными. Например, было выяснено, что работающие женщины, особенно специалисты в области умственного труда, ведут более активную сексуальную жизнь и чаще наслаждаются экстазом, чем, например, работницы физического труда или*

*домохозяйки. Связано это с активизацией всей жизни женщины, что положительно сказывается и на сексуальной удовлетворенности.*



Вообще, с давних времен луна является символом любовных отношений. Интимная лирика редко обходится без упоминания о завораживающем лунном свете, который ласкает лицо возлюбленной. Но с луной связаны не только романтические мечтания лирического героя, но и легенда, согласно которой во время полнолуния людей просто одолевает чрезмерная чувственность. Есть ли связь между этим природным явлением и вашей сексуальной жизнью — судить только вам. Многим действительно кажется, что такая связь существует, но это явление еще не изучено и поэтому практически необъяснимо.

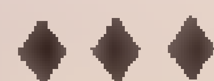
# Глава 3
# ВИДЫ ОРГАЗМА

### *Какой оргазм предпочтительнее – клиторальный или вагинальный?*

Нет никакого предпочтения. Любой вид оргазма — и клиторальный, и вагинальный -- в равной степени хороши хотя бы тем, что они есть.

Если вы испытываете любой из этих двух видов оргазма и он вас во всех отношениях устраивает, то и не нужно усердно пытаться научиться достигать оргазма другим способом. К тому же нет гарантии, что вам это вообще удастся, если вы до сих пор ничего подобного не испытывали. Хотим вас уверить, что в каждом из этих видов оргазма есть своя прелесть. А чувства, получаемые при том или другом оргазме, примерно одинаковые.

С физиологической точки зрения, все виды оргазма равноценны.



### *Возможно ли испытать клиторальный и вагинальный оргазм одновременно?*

Можно. Здесь все зависит от вашего психологического настроя и от чувствительности органов: клитора и влагалища. Если вы сами чувствуете, что сможете получить "двойное удовольствие", то есть все шансы, что вы его достигнете. Причем есть несколько способов, которые помогут вам в этом.

Во-первых, вы можете во время полового акта с партнером самостоятельно мастурбировать клитор при помощи паль-

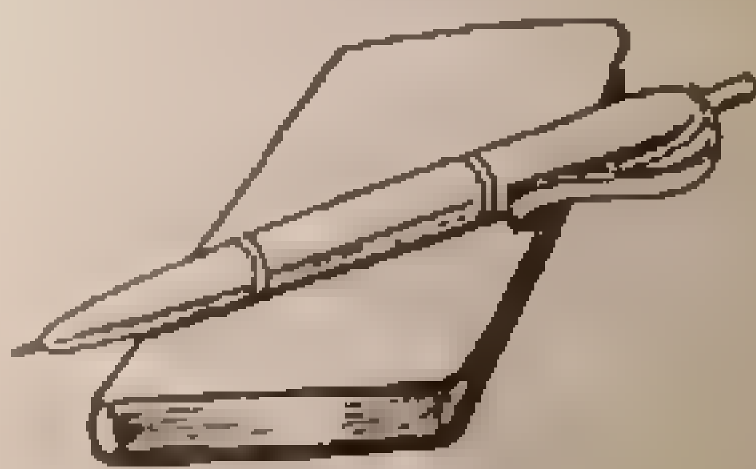
ев рук или специального вибратора (для массирования головки клитора можно использовать и другие подручные средства, например мягкое полотенце или маленький резиновый шарик).

Во-вторых, помочь вам достигнуть такого оргазма может и партнер, если во время полового акта будет массировать клитор сам.

Ну и в-третьих, секс-шопы предлагают сейчас множество различных насадок на половой член, которые также позволяют стимулировать клитор во время сношения и помогают достичь оргазма.

Если ваш клитор очень чувствительный, то вы можете использовать некоторые позы, которые позволяют во время вагинального полового акта максимально надавливать на клитор и массировать его, что также может привести к оргазму.

**Из истории...**



*Знаете ли вы, что в период средневековья считалось, будто бы получать удовольствие при соитии имеют право только мужчины? Если женщина испытывала оргазм во время близости, это значило, что она находится во власти бесов и в нее вселился дьявол. Такую женщину подвергали обряду экзорсизма (изгнания дьявола), а если изгнать бесов не удавалось, то несчастную сжигали на костре как ведьму.*

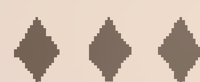


Все зависит от того, каким образом вы мастурбируете. Если вы занимаетесь мастурбацией, затрагивая только клитор и область вокруг него, не проникая во влагалище, то скорей всего вы не почувствуете того ощущения, что возникает при половом контакте, когда член находится внутри влагалища (двигается в

*Правда ли, что оргазм при мастурбации и оргазм при половом акте отличаются друг от друга?*

кем) и когда семенная жидкость наполняет вас изнутри. Если же, мастурбируя, вы проникаете во влагалище, используя искусственный член или имитируя его, то вполне возможно, что вы ощутите оргазм, подобный тому, который возникает при половом акте.

В любом случае, каждый вид оргазма глубоко индивидуален. Некоторым женщинам никакая мастурбация не доставит такого удовольствия, как при настоящем полноценном контусе с мужчиной, а некоторые не могут испытать сильнейшего оргазма от полового акта, предпочитая ему мастурбацию.



Наиболее чувственными эрогенными зонами являются у женщины половые органы: клитор, малые половые губы и область вокруг них, вход во влагалище. Прикосновение к клитору может не только возбудить женщину, но и вызвать у нее оргазм. У многих основной эрогенно-оргастической зоной является внутренняя поверхность влагалища, включая шейку матки и своды.

*Можно ли достичь оргазма при стимуляции эрогенных зон, не прикасаясь к половым органам?*

Но существует несколько видов оргазма у женщин, которые достигаются без прикосновения к половым органам, а при стимуляции других эрогенных зон.

Анальный оргазм — достигается путем стимуляции анального прохода.

Оральный оргазм можно испытать, если основные эрогенные зоны женщины расположены на слизистой оболочке рта.

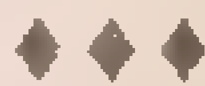
Зонный оргазм — возникает при петтинговой стимуляции эрогенных зон без соприкосновения гениталий (имеются в виду грудь, соски, ягодицы, места за ушами, шея, бедра, спина, живот и др. — у женщин основные эрогенные зоны могут находиться в самых разных местах тела).

И, наконец, психический оргазм — достигается при фантазировании, чтении и рассматривании порнографических произведений.

**Это интересно...**



*Согласно научным сведениям, многие женщины могут испытывать оргазм только за счет своих фантазий. Американские специалисты наблюдали за семью женщинами, которые в это время не вступали в половые сношения. Их попросили фантазировать на эротическую тему, но при этом не прикасаться к себе и не стимулировать эрогенные зоны. В ходе эксперимента электронные датчики отметили у большинства женщин все фазы эротического возбуждения, включая оргазм. Такие реакции соответствовали тем, которые появляются при обычной мастурбации.*



## *Может ли девственница испытывать оргазм?*

Безусловно, девственница может испытать оргазм при условии, что не будет затронута ее девственность и произведен половой акт. Оргазм может возникнуть у девственницы при использовании всех видов достижения оргазма без прикосновения к половым органам (см. вопрос выше). Если эрогенной зоной у девственницы является клитор, то она также без проблем испытает оргазм при его стимуляции. Также позволит ей достигнуть наивысшей точки сексуального удовольствия массаж и стимуляция различными способами наружных половых органов (промежности, половых губ и преддверия влагалища), а также анального отверстия.

**Это интересно...**



*Установлено, что 8 % всех сновидений — сексуальные. Также известно, что около 60 % мужчин и 50 % женщин видят эротические сны. Например, из 500 опрошенных женщин 240 признались, что во сне они часто смотрят "эротику" и испытывают при этом возбуждение (а у трети этих представительниц слабого пола сновидения сопровождались оргазмом). Мужские и женские эротические фантазии различны. Но чаще всего и те и другие видят во сне собственное половое сношение с посторонними партнерами.*

# Глава 4
# ПОЧЕМУ ВЫ НЕ ИСПЫТЫВАЕТЕ ОРГАЗМА?

Кем-то подсчитано, что оргазм имеет более 200 эпитетов. Это наводит на мысль об исключительном значении этого явления в жизни каждого человека. Но известно также и то, что не все женщины способны испытать это блаженство.

*Почему вы не испытываете оргазма?*

Происходит это по разным причинам. Оргазм не наступает, если женские половые органы и эрогенные зоны не получили достаточного раздражения и возбуждения.

Оргазм не будет достигнут при отсутствии полной психически-эротической готовности женщины к занятию любовью. Бурное завершение полового акта не наступает, если партнерами была выбрана поза, которая по каким-то причинам не устраивает женщину. Неправильное, грубое поведение мужчины, отвращение или неприязнь к нему, боязнь заражения венерическим заболеванием или наличие других психологических препятствий также влияет на то, что оргазм так и не наступает.

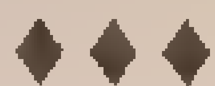
Экстатическое состояние незнакомо женщинам, которые страдают определенными заболеваниями как половой системы, так и других систем организма.



**Мнение специалиста**

***На прием к сексологам обращаются семейные пары, которые испытывают определенные проблемы в сексуальной области. Многие из них считают, что***

*Основная причина отсутствия оргазма заключается в том, что снизилась половая возбудимость. Очень часто оргазм не наступает в связи с тем, что физиологически половые органы мужчины и женщины совершенно не подходят друг другу. В этом случае медики говорят о том, что оргазм невозможен "в принципе".*



Ответ на этот вопрос не может быть однозначным, все дело в вашем партнере. Если вы вступаете в сексуальный контакт со своим постоянным партнером, то, конечно же, ему следует рассказать о трудностях в достижении оргазма.

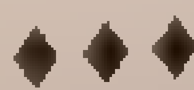
*Что лучше – признаться, что не испытываешь оргазма, или имитировать его?*

Если же ваш партнер не является постоянным, то делиться с ним своими маленькими секретами совсем не обязательно. В этом случае вам обоим требуется временная разрядка и увлекательная игра в любовь, так что не стоит переживать из-за того, что вам придется немного полицедействовать и изобразить бурный восторг в финале.

**Это интересно...**



***Имитация оргазма — дело очень безобидное, но, как ни странно, некоторыми супругами оно воспринимается как своего рода преступление. У мужей есть свои аргументы, которые они выдвигают против своих жен. Самый главный из них — жена притворяется в постели, значит, она притворяется в жизни.***



Мужчинам трудно понять, что женщине намного важнее чувствовать себя любимой и любить своего супруга, чем регулярно испытывать оргазм.

Другим обвинительным аргументом является уверенность мужчины в том, что жена охладела к нему, но почему-то старается держать его в неведении. В результате такие подозрительные мужья в постели превращаются в настоящих детективов, собирающих компрометирующий материал против своих жен.

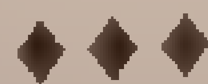
# Глава 5
# ЭКСПРЕСС-ОТВЕТ

Давно доказано, что активная сексуальная жизнь — это не только удовольствие, но и отличное эффективное средство для похудения. Люди, которые ведут нормальную половую жизнь (хотя бы 4—5 половых актов в неделю) и при этом испытывают удовлетворение с достижением оргазма, не жалуются на избыточный вес и к тому же менее подвержены различного рода заболеваниям.

*Правда ли, что оргазм – эффективное средство похудения?*

Все дело в том, что во время полового акта (а оргазм является его наиболее значительной фазой по силе, эмоциональному и физическому напряжению) вы теряете много энергии, а следовательно — лишние калории. При оргазме же мышцы половых органов ритмично сокращаются — от трех до восьми раз с интервалом в 0,8 секунды. Кровяное давление поднимается до 200—220 мм рт. ст., пульс учащается до 130—150 ударов в минуту, дыхание учащается в результате активных движений (если вы, конечно, не лежите, "как бревно"), которые равносильны физическим упражнениям, что также играет роль для вашего тела.

В целом во время интимной близости человек теряет столько энергии, что может избавиться в среднем от 200—400 г собственного веса. Это всего лишь один половой акт... Сама любовная прелюдия — ласки, объятия и поцелуи — также приводит к потере лишних калорий.



Еще раз напоминаем, что оргазм — сильное напряжение всего организма, это своего рода физическая работа, после

которой вы теряете калории и можете почувствовать естественный голод. Поэтому нет ничего плохого в том, что вы перекусите вместе с партнером прямо в постели. Лучше всего в этом случае выпить стакан натурального фруктового сока с витамином С (апельсиновый, гранатовый, лимонный и другие).

**Это интересно...**



*Но вы можете не заставлять себя подниматься с теплой постели после полового акта, а заранее позаботиться об этом и устроить "пир в постели". Эта любовная игра позабавит вас обоих. Вы можете намазать тела друг друга сливками, медом, вареньем или мороженым, а потом будете слизывать их.*

Если вы смотрели наделавший когда-то много шума американский фильм "Девять с половиной недель" с Микки Рурком и Ким Бессинджер, то наверняка вспомните эпизод, когда герой кормит героиню едой из холодильника. Почему бы вам не попробовать попросить своего партнера сделать то же самое?

Вы не только подкрепитесь перед половым актом, но и повеселитесь; возможно даже, что именно этот элемент любовной игры возбудит вас больше всего.



### Возможно ли испытывать полноценный оргазм после родов?

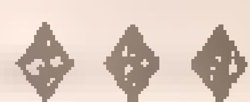
Естественно. Причем большинство женщин после родов начинают испытывать более полноценный или более значительный по силе оргазм, нежели они испытывали до родов. Организм женщины устроен таким образом, что после беременности ее половые (особенно внутренние) органы становятся более чувствительными, половое желание женщины возрастает и в силу того, что она довольно долгое время (в период беременности) вынуждена была воздерживаться от половых сношений с мужем.

**Это интересно...**



*Но все же, прежде чем вступать в половую связь после родов, следует посоветоваться с врачом и придерживаться некоторых общих правил поведения кормящей матери.*

Спустя несколько недель (по меньшей мере 6) после первых родов и несколько меньше после повторных половое сношение, вероятно, будет тягостным и болезненным, особенно если вам накладывали швы. Ваша кожа будет чувствительна к давлению и ощущать покалывания, хотя она выглядит нормальной, могут быть участки с повышенной болезненностью, особенно у основания влагалища вблизи заднего прохода. Поэтому в это время лучше всего будет потерпеть еще какое-то время и не вступать в половые сношения.



### *Что такое "бешенство матки"?*

Выше уже говорилось о таком заболевании, как нимфомания, которое проявляется в непреодолимом сексуальном желании (либидо) и в результате которого женщина не может совладать с ним и контролировать себя в поведении. "Бешенство матки" и есть более распространенный синоним термина "нимфомания". Это довольно тяжелое состояние, когда женщина постоянно желает удовлетворить свою страсть, причем моральные рамки чаще всего не становятся для нее преградой. Понятно, что нормальный в сексуальных требованиях мужчина физически не в состоянии удовлетворить такую женщину — и она либо ищет связей на стороне, либо довольствуется мастурбацией (в зависимости от того, от какого вида возбуждения она получает оргазм).

# СОДЕРЖАНИЕ

*Юлия Сергеевна Гардман*

**100 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ПРО ЭТО...**

Серия *«Советы доктора Гардман»*

Художественный редактор *П. Навдаев*
Редакторы: *Е. Левина, С. Сегеда*
Компьютерная верстка *А. Курмышов*
Компьютерная графика *А. Сидоренко, Д. Сергеев*
Технические редакторы: *П. Малитиков, Т. Крючина*
Корректор *Е. Шушакова*

**Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры**

Оригинал-макет подписан в печать 23.03.2001 г. Формат 84×108/32.
Гарнитура «Times». Печать офсетная. Печ. л. 1,0.
Тираж 10000 экз. Заказ № 1018.

Адрес электронной почты: ripol@aha.ru.
Страничка во "всемирной паутине": www.ripol.ru

**«РИПОЛ КЛАССИК»**
**109147, Москва, Б. Андроньевская ул., д. 23**
**ЛР № 064925 от 16.01.97 г.**



Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии издательства "Самарский Дом печати"
443086, г. Самара, пр. К. Маркса, 201.
Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.

**В РЕГИОНАХ**
**книги издательства «РИПОЛ КЛАССИК»**
**вы можете приобрести по следующим телефонам и адресам**

| | |
|---|---|
| Ростов-на-Дону | ♦**ООО «Эмис»**<br>тел.: (8632) 32-87-71; Буденовский пр., д. 104/91<br>e-mail: emis@rost.ru |
| Ростов-на-Дону | ♦**ООО «Владис»**<br>тел.: (8632) 90-71-31; e-mail: vladis-book@aaanet.ru |
| Санкт-Петербург | ♦**Диля**<br>тел.: (812) 567-31-96; Ткачей ул., д. 4<br>e-mail: dylia@comset.net |
| Челябинск | ♦**Интерсервис**<br>тел.: (3512) 66-62-95; Свердловский пр., д. 14 |
| Екатеринбург | ♦**ЧП Ларина**<br>тел.: (3432) 65-37-66; |
| Новосибирск | ♦**ООО «Топ-книга»**<br>тел.: (3832) 36-10-26; e-mail: office@top-kniga.ru<br>интернет-магазин www.top-kniga.ru |
| Новосибирск | ♦**ООО «Санти»**<br>тел.: (3832) 16-51-06; Северная ул., д. 19<br>e-mail: santi@mezon.nsk.su |
| Киев (на всей территории Украины) | ♦**Книжный дом «Орфей»**<br>тел.: (044) 418-84-73; Красных Казаков пр., д. 6 (магазин); e-mail: sale@orfey.Kiev.ua<br>www.orfey.Kiev.ua |

## ВНИМАНИЕ! КНИГИ ПО ПОЧТЕ!

**Уважаемые читатели!**

Одно из ведущих издательств России «РИПОЛ КЛАССИК» и популярный журнал в системе «Книги-почтой» «РИПОЛ ПОСТ» представляют книги, которые вы можете заказать и получить по почте в любом населенном пункте страны от Калининграда до Владивостока.

**Никакой предоплаты!**

Вы заплатите за книги, когда будете получать их в своем почтовом отделении.

**ВНИМАНИЕ!**

Книги по издательским ценам.
Дополнительно вы платите **только** за почтовую доставку

**Порядок заказа книг:**

Для заказа любых из предложенных книг вы можете прислать заявку на почтовой карточке или обычным письмом. Впишите свои данные: **индекс, адрес, фамилию, название книги, количество экземпляров** и отправьте ваш заказ по адресу:
**129336, Москва, а/я 5.**




**Уважаемые читатели!**

Заказав хотя бы одну книгу, вы будете совершенно БЕСПЛАТНО получать журнал «РИПОЛ ПОСТ» с книжными новинками и бестселлерами ведущих издательств страны.


72 020000 048572 020

5



# Золотая
## кулинарная коллекция от Елены Молоховец
## в 9 томах
+
КУЛИНАРНАЯ ЗАПИСНАЯ КНИГА В ПОДАРОК

Предлагаем вашему вниманию Золотую кулинарную коллекцию от Елены Молоховец, в которой представлено огромное собрание рецептов вкуснейших и аппетитнейших блюд. Такой кулинарной коллекции еще не было! Это прекрасно оформленное девятитомное издание станет настоящим сокровищем для любой хозяйки. А еще вы получите в подарок записную книжку с разделителями по тематике блюд, куда вы сможете записывать рецепты «фирменных» семейных кушаний.

Переплет. Золотое тиснение, 120x170, 416–448 с. в книге.

Вы можете получить **Золотую кулинарную коллекцию**, а также бесплатный каталог книг нашего издательства, отправив заявку по адресу:

**129336, Москва, а/я 5.**

Книги высылаются наложенным платежом (оплата на почте при получении).

В заявке обязательно укажите свою фамилию, имя, отчество, полный почтовый адрес (с индексом) и количество заказываемых экземпляров.




ISBN 5-7905-0970-3
9 785790 509704



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190